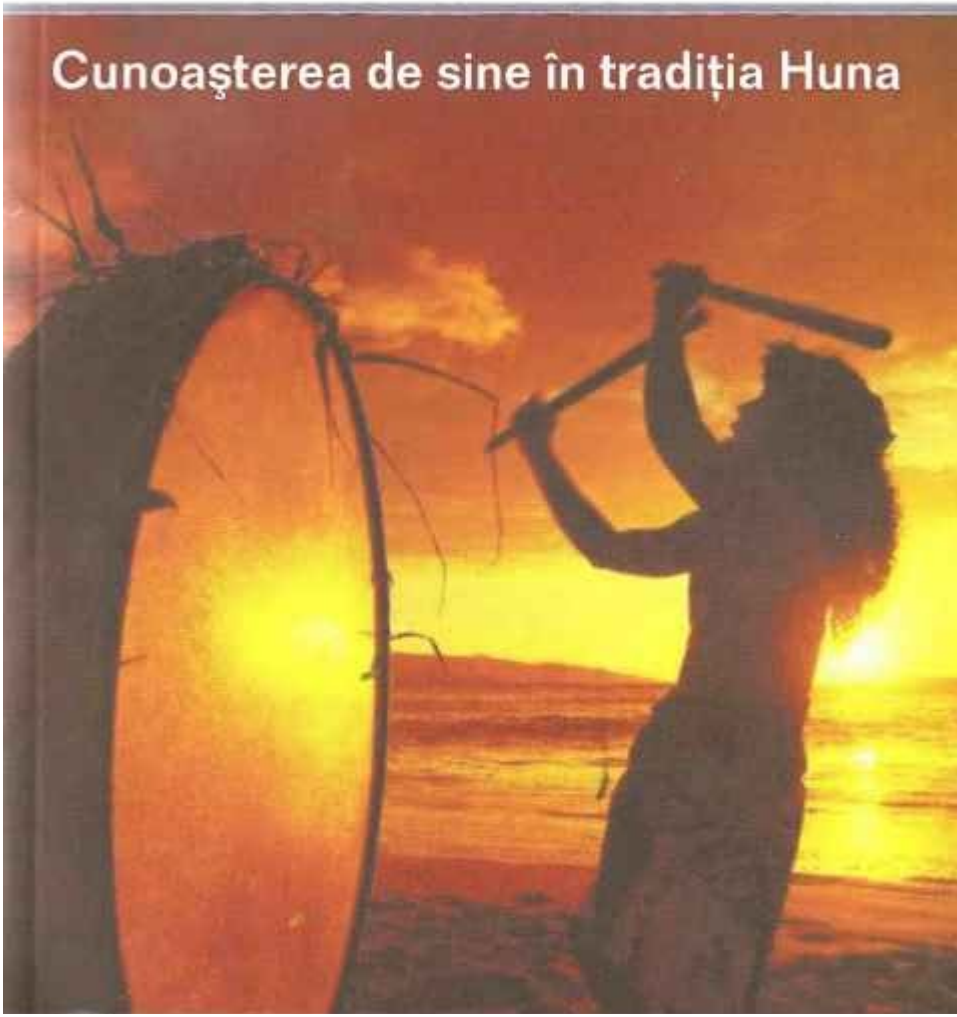
Serge Kahili King

Stăpânul conştiinţei

Cunoaşterea de sine în tradiția Huna



Lumea este ceea ce tu gândeşti că este ideea fundamentală în filosofia Huna este aceea ca fiecare dintre noi îşi creează propria experienţa a realităţii prin credinţele, interpretările, acţiunile şi reacţiunile, gândurile şi sentimentele sale. Aceasta nu insectmnă doar că realitatea mestră este ama la ea rezultat al manifestărilor personale, ci mai mult, că noi suntem co-creatori ai întregii realităţi împreună cu Universul însuşi.

Învaţă cum Supraconştiânfa ţaumakua) *poate fi contactată* în starea de vis.

Intră *în contact* cu mâna, energia *atevnta a vieţii*.

Dezvoltă-ţi puterile superioare ale concentrării prin folosirea imaginilor mentale *itâk*/) *f* vizualizare *şi* percep fii senzoriale *în* meditaţia creatoare.

Învaţă să foloseşti puterile ascunse ale subconştientului pentru transformarea conştiinţei.

„King ne oferă o ghidare în meditaţie, vindecare, înţelegerea viselor, vizualizare, imaginaţie creatoare, relaxare şi protecţie subtilă, Tehnicile sunt eficiente prin însăşi simplitatea lor şi din ele răzbate o nuanţă de profundă bunătate şi iubire".

Spiritual Stud ÂBS Center Booknews

Serge Kahili King

Stăpânul conştiinţei

Tehnoredactare şi copertă: Teodor Sebastian Corectură: Veronica Godeanu Editor: Liviu Gheorghe

KING, SERGE KAHILI
Stăpânul conştiinţei/Serge Kahili King; trad.: Oana Durican. Index
I. Durican, Oana (trad.)
„Mastering your hidden self".
Huna International.
2002 by Serge Kahili King
2007

Serge Kahili King
Stăpânul conştiinţei
Cunoaşterea de sine în tradiţia Huna traducere

Oana Durican

EDITURA KAMAIA 2007

„Dr. King a studiat cu profesori străluciţi ai cunoaşterii psihospirituale şi este implicat în mod activ în domeniile parapsihologici, tehnologiei sociale şi în cele corelate din cercetare, învăţământ, consiliere şi vindecare".
Sunday Independent, Ashland, KY

„Această carte fascinantă vă învaţă cum să vă

Împrieteniţi cu subconştientul şi să îl folosiţi pentru stăpânirea Sinelui vostru ascuns. Aici este revelată o

cunoaştere care poate într-adevăr să vă transforme viaţa… dacă o folosiţi!”

Eastand Westăeries

„Vreau să mă fac bine înţeles, Huna nu este identică cu religia tradiţională din Hawaii, iar comentariile mele nu se referă la acea religie în forma sa obiectivă, istorică. Eu prezint o Cale străveche, universală, pe care o voi ilustra în termenii şi conceptele Hawaiiene. Huna este incredibil de veche, probabil la fel de veche ca şi însăşi creaţia omului. Legendele spun că Huna vine din timpuri străvechi, din continentul Mu şi mai târziu din Atlantida, însă primele atestări documentare pe care le avem despre prezenţa sa datează din Egiptul antic”.

Serge Kahili King

„O carte care ne vorbeşte despre noi înşine. O tradiţie spirituală şamanică străveche pentru o înţelepciune modernă este prezentată într-o formă sistematică şi clară. Principii, tehnici şi metode practice eficiente ne pot ghida către minunatul scop al vieţii noastre care este cunoaşterea de sine”.

Liviu Gheorghe, editor

Prefaţă

De la ultima mea carte, „Vindecarea Kahuna” (*Kahuna Healing*, în original, n.trad.), mulţi oameni mi-au cerut detalii în legătură cu aplicaţiile practice ale căii Huna în procesul cunoaşterii de sine. Acesta este motivul principal care a determinat apariţia cărţii de faţă. De asemenea, oamenii m-au întrebat despre practica mea spirituală pe această cale şi în paginile acestei cărţi doresc să împărtăşesc şi altora despre felul în care a decurs

pentru mine această practică.

În viaţa mea de până acum am încercat diferite exerciţii, inclusiv în şcoală şi liceu, la facultate, în armată, la cursuri speciale de limbă, la cursuri tehnice şi altele de genul acesta. În opinia mea, antrenamentul spiritual pe calea kahuna a fost cel mai dificil. Poate că veţi înţelege mai bine la ce mă refer dacă voi relata câteva incidente din timpul unor astfel de antrenamente.

Tatăl meu a fost cel mai dur profesor înainte să înţeleg despre ce era vorba în antrenamentul kahuna, am adunat o grămadă de resentimente în legătură cu el pentru diferite lucruri pe care consideram că mi le-a făcut. O întâmplare *ce-mi* persistă în minte a avut loc pe când aveam cincisprezece ani, 11 ajutam pe tata la lucrările de construcţie ale unei case şi lucram la temelia ei când el mi-a spus să îi aduc o sulă. Nu auzisem niciodată de această unealtă, aşa că l-am întrebat despre ce era vorba. El mi-a spus doar: „Du-te odată şi adu-mi una”. Ei bine, în loc să fac ceva ce învăţasem cu un an înainte despre intuiţie şi atenţie, m-am supărat foarte tare de cât de „nedrept” fusese el. Mi-am blocat mintea pe nimic altceva decât pe furia mea şi, bineînţeles că nu am găsit nimic asemănător unei sule în cutia cu scule. După câteva drumuri făcute degeaba şi multă furie adunată în mine, tata a venit şi şi-a luat singur unealta de care avea nevoie.

Aţi putea spune că el trebuia să-mi fi descris sula pentru ca eu să ştiu ce este şi să o pot găsi. Dar lecţia nu avea nimic în comun cu sula şi nici nu avea legătură directă cu folosirea conştienţei mele extinse pentru a intui ce era o sulă sau pentru a o alege din cutia cu scule. Dacă era cazul, tata mi-ar fi spus, aşa cum făcea în multe alte ocazii: „Foloseşte-ţi mintea”. Lecţia în acest caz era despre iniţiativă. Ştiam în acel moment cum să fiu mai atent, ceea ce însemna să fiu atent de asemenea şi la ce lucra tatăl

meu şi să îmi dau seama în mod logic ce unealtă i-ar fi fost necesară sau l-ar fi ajutat să îşi continue munca (de exemplu, „ceva cu care să faci o gaură”); ştiam cum să îmi las mintea să aducă imagini în funcţie de intenţia mea şi cum să îmi las subconştientul să mă conducă spre lucruri pe care poate le căutam. Ceea ce a făcut tatăl meu a fost să îmi ofere ocazia de a folosi ceea ce ştiam deja. Ceea ce am făcut eul în acel moment, a fost să îmi irosesc energia în sentimente de autocompătimire.

Odată, în Africa, la câteva zile după ce mentorul meu IVTB – ăla m-a condus printr-o experienţă deosebit de puternică de „preschimbare” în leopard, mi-a dat un fel de mărgea mare de piatră, fără să îmi spună nimic. „Ce-i asta?” l-am întrebat. „O piatră” mua răspuns. „Văd asta” am spus eu după aceea, „dar la ce foloseşte? Este o amuletă?” „Ar putea fi” a răspuns el indiferent. Simţindu-mă puţin frustrat, am întrebat: „Ei bine, ce trebuie să fac cu ea?” „Orice doreşti” a fost răspunsul. Aşa că i-am mulţumit şi am pus-o în buzunar. Tot timpul îl petreceam cu el. IVTB – ăla nu a mai amintit niciodată de piatra aceea după ce *mi-a* dat-o. Aceasta a durat aproape cinci ani, până când, întors în State, am dorit să aplic cunoştinţele din experienţa cu leopardul şi să fac legătura cu piatra. Am înţeles că era alegerea mea ce să fac cu ea.

Aceeaşi atitudine am remarcat-o şi la unchiul meu. Când am început să lucrez cu „unchiul” meu Hawaian, Wana Kahili, o făceam bine. El sugera un exerciţiu, eu îl făceam, îl extindeam cât de departe puteam şi îi spuneam rezultatele. El sugera elaborări pentru extinderea şi mai mare a exerciţiului, iar eu le urmăm şi chiar adăugam inovaţii de-ale mele; el mă ghida şi mai departe în acea direcţie sau îmi sugera una nouă. Cât timp am vrut, el a continuat să mă înveţe şi eu învăţam. Dacă nu reuşeam să fac ceva, pur şi simplu renunţam şi el nu mai pomenea

niciodată despre acel lucru până când şi dacă făceam ceva cu lucrul respectiv. Pentru adepţii căii kahuna, autodezvoltarea înseamnă că responsabilitatea pentru dezvoltarea ta este numai a ta. Nu există limită în cât de departe poţi merge şi întotdeauna va exista un fel de ghid care te va ajuta la fiecare nivel. Dar fiecare persoană trebuie să ajungă acolo pe propriile sale picioare. Nu e nimeni care să te împingă, să te tragă, să te convingă, să te flateze, să te forţeze sau să te conducă. Iată de ce e greu.

Cartea de faţă este scrisă în acest sens. Aici este oferită o învăţătură care efectiv îţi poate schimba viaţa… dacă o foloseşti. Şi odată ce ai încercat-o şi ai început să practici, vor exista chiar mai multe de învăţat Dar numai având cartea, citind-o şi aşezând-o pe un raft nu vei face multe pentru tine şi nu îţi vei deschide orizontul spre aventuri ale spiritului şi mai mari care se aştern în faţa ta.

Iniţiativa este cea mai grea şi cea mai importantă lecţie dintre toate.

Serge Kahili King

Introducere

Oricine foloseşte ochii ca să vadă şi urechile ca să audă, trebuie să ajungă la concluzia că lumea noastră şi întregul univers operează pe baza unor legi şi principii fundamentale[1]. Puţini dintre cei care au luminat pe alţii au descoperit toate aceste principii sau o parte din ele, şi au încercat să le prezinte şi celorlalţi oameni, Totuşi, invariabil, principiile simple pe care le enunţau aceste mari spirite au fost adăugite, exagerate şi distorsionate de către cei mai puţin luminaţi care au venit în urma lor.

1 Pronumele masculin el, lui, al lui este folosit de convenienţă şi prin el se subînţelege şi pronumele feminin, (n.a.)

Buddha, de exemplu a evidenţiat 8 paşi limpezi care conduc la perfecţiune pe calea „Celor 4 nobile adevăruri” însă, în timp, budismul a devenit una dintre religiile cu ritualurile cele mai sofisticate din lume, iar învăţătura simplă a fost aproape uitată în acest proces. Moise a alcătuit 10 porunci pentru evrei, dar rezultatul, în timp, a fost o imens de complicată religie. A venit Iisus şi a redus întreaga Lege la două „porunci” şi tot eşafodajul mondial al creştinătăţii s-a dezvoltat de către alţii pe baza lor. Mahomed a scris Coranul sub inspiraţie divină şi a elaborat o religie simplă şi dreaptă bazată pe cunoaşterea lui Dumnezeu şi a cinci rugăciuni zilnice, însă la aceasta s-a adăugat şi foarte amănunţita şi codificată lege a Islamului alcătuită de alţii. Este ca şi cum unui om i s-ar arăta o cale netedă şi precisă spre fericire şi apoi el s-ar lega la ochi intenţionat, şi ar începe să bâjbâie temător încercând să găsească din nou drumul. Evident că procedând în felul acesta mulţi greşesc, se rătăcesc luând-o pe alte căi şi într-un târziu, după multă suferinţă şi încercări ajung să-şi scoată vălul de pe ochi şi să recunoască în sfârşit calea cea „dreaptă”.

Învăţăturile secrete

În plus faţă de învăţăturile oferite profanilor de către unii mari conducători religioşi, multă vreme a dăinuit concepţia că învăţăturile secrete s-au transmis direct de la maestru la discipol, învăţături care revelau adevărata natură a lui Dumnezeu şi a universului. Lao Tse a învăluit cu grijă adevăratul înţeles al învăţăturilor sale în *Calea Vieţii* (Tao Te Ching) folosind un limbaj atât de simplu încât putea fi interpretat în mai multe feluri diferite, iar autorul chinez al lucrării *Secretul florii de aur* a făcut acelaşi lucru folosind tehnica alegoriei. Se presupune că Bodhidharma a

adus în China învăţăturile secrete ale lui Buddha. Şcoala pe care a fondat-o el s-a numit budism Ch'an, care mai târziu a devenit budismul Zen în Japonia. Mult mai devreme, învăţăturile secrete Yoga au fost făcute cunoscute de către Patañjali în ale sale aforisme şi mult mai târziu sufiţii[2] au pretins că deţin învăţăturile secrete ale Islamului. Se presupune că doctrinele secrete există şi în primele scrieri ebraice la fel ca şi în limba Vechiului Testament însuşi, iar primii creştini care au scris Evangheliile au arătat foarte clar că sensul profan a ceea ce scriseseră nu era totuna cu ceea ce aveau ei de spus. În câteva rânduri Iisus spune că le va explica în secret discipolilor înţelesul parabolelor sale şi chiar le spune mulţimilor că numai cei ce au minte să priceapă vor putea înţelege spusele sale. Pentru a spori misterul, încă mai circulă legende despre mănăstiri tibetane ascunse în care se cunoaşte secretul vieţii, şi despre societăţi secrete precum Rozicrucienii care continuă să se pretindă posesorii unor mari secrete şi adevăruri nerostite. Dar lucruri evidente pot să pară nişte secrete pentru cei care nu sunt antrenaţi să le vadă.

O nouă speranţă

Un lucru care uneşte laolaltă majoritatea religiilor este credinţa în natura spirituală a omului. Dar din nefericire această natură este adeseori considerată a fi decăzută sau pângărită, dacă nu chiar rea în totalitatea ei. Chiar şi atunci când nu este cazul, spiritualul este scos în relief în detrimentul naturii fizice. Şi nu numai această, dar cei care nu sunt de aceeaşi religie sau cult religios sunt consideraţi mai răi şi fără valoare.

---

2 Sufiţii sunt membrii unui ordin religios islamic, care au drept ţel comunicarea directă cu Dumnezeu.

Efectul acestor concepţii asupra oamenilor este ori dorinţa de a evada din realitate în timp ce încă te mai afli în lumea fizică, ori tendinţa de a ignora sau desconsidera fizicul prin direcţionarea obsesivă a atenţiei către ţelul atingerii unei supreme fericiri, într-o lume viitoare, spirituală. De aici provin suferinţa generală, războaiele sângeroase şi neîncrederea în posibilitatea de a obţine fericire acum, aici, pe pământ.

De la un anumit moment au apărut noi posibilităţi la orizont: ştiinţa şi tehnologia pe de-o parte, sociologia şi psihologia pe altă parte. Împreună voiau să schimbe lumea şi s-o facă un loc mai fericit şi mai bun. În orice caz, rezultatul a fost apariţia unei concepţii caracterizată de o lipsă completă de credinţă în natura spirituală a omului şi o încercare orchestrată de a demonstra că natura fizică a omului se dezvoltă numai prin raţiunea şi voinţa lui. Pentru majoritatea oamenilor de ştiinţă, tehnologi, sociologi şi psihologi, omul este doar o fiinţă fizică, un conglomerat aleatoriu de elemente chimice şi de mecanisme, conglomerat care tinde cam mult să se strice şi care necesită prin urmare o monitorizare şi un control atent Mai mult decât atât, convingerea lor este că atât omul, cât şi natura să se supun doar legilor fizice, şi aceste legi sunt deja cunoscute în totalitate. Ori de câte ori intervine ceva inexplicabil în termenii acceptaţi de ei, ori îl ignoră, ori îl declară fraudă, ori inventează nişte explicaţii complicate şi absurde care nu sunt decât nişte presupuneri lipsite de substanţă, ori încearcă şaH distrugă. Şi de aici provin suferinţa, războaiele sângeroase şi puţina speranţă de a găsi fericirea în această viaţă pe pământ în disperare, din cauza eşecului religiilor tradiţionale şi al ştiinţei moderne, oamenii reînvie practici medievale, precum vrăjitoria, ca şi o varietate de forme de ocultism care promit controlul asupra lumii înconjurătoare. Aceste practici conţin

elemente de adevăr şi pot fi uneori distractive, alteori periculoase, însă rezultatele sunt de regulă întâmplătoare. O altă cale de urmat este aceea a gândirii pozitive şi a derivatelor sale care conţin mult bine, dar sunt limitate la o dezvoltare personală, iar rezultatele nu sunt constante pentru că mulţi oameni mai superficiali uită să le aplice. Până la urmă fireşte, există cultura drogului, ceea ce înseamnă evazionism curat, evadare din realitate, iar rezultatele sunt aproape întotdeauna dezastruoase pentru acele fiinţe.

În tot acest întuneric pătrunde lumina strălucitoare a filosofiei Huna. Ea este religioasă în măsura în care îl inspiră pe individ să atingă perfecţiunea spirituală. Ea este ştiinţifică pentru că operează cu lumea fizică aici şi acum, iar tehnicile sale produc efecte repetabile asupra oamenilor şi a lumii înconjurătoare. Huna este o filosofie de viaţă cu un cod etic simplu şi puternic. Unii o consideră o cale ocultă deoarece lucrează cu forţe nevăzute, dar ele sunt cât se poate de reale. Ea este atotcuprinzătoare pentru că fiecare religie conţine părţi din ea, iar ştiinţa începe să-i recunoască principiile în funcţionarea universului.

O învăţătură antică

Vreau să mă fac bine înţeles, Huna nu este identică cu religia tradiţională din Hawaii, iar comentariile mele nu se referă la acea religie în forma sa obiectivă, istorică. Eu prezint o Cale străveche, universală, pe care o voi ilustra în termenii şi conceptele Hawaiiene.

Huna este incredibil de veche, probabil la fel de veche ca şi însăşi creaţia omului. Legendele spun că Huna vine din timpuri străvechi, din continentul Mu[3] şi mai

3 Mu sau Pacifida, continent legendar care ar fi existat pe locul

târziu din Atlantida, însă primele atestări documentare pe care le avem despre prezenţa sa datează din Egiptul antic. Potrivit kahunaşilor, demult, în primul mileniu înainte de Christos, un grup de iniţiaţi s-au reunit şi au creat o limbă artificială prin intermediul căreia cunoaşterea Huna să poată fi transmisă din generaţie în generaţie. Acest limbaj secret a format rădăcinile unei alte limbi care să poată fi folosită de toată lumea în aşa fel încât indiferent de utilizarea limbii profane şi de credinţele care porneau din ea, cunoaşterea iniţiatică aflată la baza ei să rămână un secret bine păstrat Multe înţelesuri simbolice au fost adăugate înţelesurilor limbajului secret iniţial, totuşi aceste prime simboluri majore s-au păstrat fiind transformate în câteva rădăcini semantice pentru a asigura supravieţuirea ulterioară a acelei cunoaşteri. Există unele dovezi antropologice care confirmă existenţa credinţei kahuna şi că această limbă şi cunoaşterea pe care o conţine s-a răspândit din Pacific în toată lumea, iar urme ale ei încă mai există în multe din denumirile unor locuri străvechi aflate în alte zone ale globului.

Acum, toate acestea ar putea să pară la fel de fanteziste ca şi pretenţiile unor societăţi secrete că ar fi deţinătoarele unor filoane de cunoaştere intacte care îşi au originea în timpuri străvechi, dacă nu s-ar fi redescoperit codul limbajului secret Huna! Dovezile sunt disponibile oricui doreşte să le citească. După ani de studiu al surselor, am convingerea că Huna s-a răspândit cu adevărat din Polinezia.

Max Long – descoperitorul codului Huna

Omul care a revelat pentru prima oară codul Huna

Pacificului de astăzi şi care, la fel ca şi Atlantida, a dispărut fără urmă într-un cataclism, (n. trad)

occidentului a fost Max Freedom Long, student la psihologie, apoi timp de mai mulţi ani profesor în Hawaii şi, la un moment dat, membru al mişcării teosofice[4]. De la începutul şederii sale în insule, Long a fost fascinat de puterile kahunaşilor, care erau prin naştere medicii şi şamanii Polineziei. Deţineau ştiinţa vindecării oamenilor şi a controlului asupra lumii înconjurătoare pe care le puteau demonstra oricând, dar nu neofiţilor şi cu atât mai puţin unui ne-kahuna. În timpul lungilor săi ani de şedere în insule, Long a încercat să le descopere secretul, dar în ciuda faptului că fusese martor la multe miracole (în aparenţă) înfăptuite de kahunaşi şi a beneficiat chiar el de câteva, nu a fost în stare să descopere secretul cunoaşterii lor pe pământul Hawaiian. Numai după cinci ani de la plecarea sa din Hawaii, meditând asupra secretelor tradiţiei kahuna, Long a luat în calcul şi o altă posibilitate. Kahunaşii trebuie să fi avut vreun mod de a transmite cunoaşterea lor iniţiatică urmaşilor. Oare secretul lor nu putea fi găsit în interiorul limbajului însuşi?

Inspiraţia venise, dar după mulţi ani de muncă asiduă. Corelând tradiţiile Hawaiiene cunoscute, legate de magie şi terapie psihologică folosite de către kahunaşi pe pacienţii lor, cu psihologia occidentală, cunoaşterea ocultă, cu simbolurile majore ale anumitor cuvinte cheie Hawaiiene, Long a putut să pună cap la cap principalele elemente ale unui sistem psiho religios ştiinţific pe care el l-a numit Huna (ka-huna înseamnă „secretul”) – Long a pus bazele unei organizaţii numite Asociaţia de Cercetare a Căii Huna care să studieze sistemul şi a publicat câteva cărţi care detaliau rezultatele investigaţiilor. Cea mai semnificativă descoperire o constituie faptul că principiile

4 Mişcare spirituală fondată de doamna Helena P. Blavatski la începutul sec. al XX-lea din care au făcut parte multe personalităţi ale vremii, (n. trad.)

Huna nu numai că furnizau o explicaţie logică, unitară şi coerentă a psihologiei umane, dar când erau aplicate produceau mereu aceleaşi rezultate remarcabile. Dincolo de aceasta, principiile furnizau aceeaşi bază logică şi consistentă pe care mulţi au asociat-o magiei, şi care se află în întregime sub influenţa parapsihologiei. Capacităţile de medium precum telepatia, clarvederea şi puterea minţii asupra materiei[5], nu mai constituiau apanajul câtorva oameni care aveau în mod natural asemenea talente. Puteau fi exersate de oricine care dorea să accepte Huna, cel puţin ca ipoteză de lucru, şi să pună în practică metodele sale.

Acesta este de fapt, modul în care Huna trebuie să fie acceptată la început Spre deosebire de multe alte sisteme mistice de gândire care cer credinţă nestrămutată fără ca omul să ştie cum funcţionează, Huna încurajează căutarea şi creşterea în înţelegere, pentru că este un sistem deschis, fără dogme şi fără vreo pretenţie că ar fi complet. Nu este nevoie să crezi în Huna, ci doar să vrei s-o încerci practicând metodele ei. Exact în acelaşi mod cum un om de ştiinţă formulează o ipoteză, ceea ce este o presupunere de lucru acceptată de probă că adevărată, pentru a furniza o bază pentru experimente înainte de a le duce la îndeplinire, tot aşa şi novicele Huna trebuie să accepte de probă principiile sale ca fapte, înainte de a încerca să le facă să funcţioneze. Dacă o ipoteză se dovedeşte falsă, iar rezultatele nu sunt cele aşteptate, atunci ipoteza poate fi respinsă. Dar dacă rezultatele obţinute sunt pe măsura aşteptărilor, atunci credinţa ia locul încrederii. La fel ca în orice experiment ştiinţific, dacă principiile primare nu sunt respectate literă cu literă, atunci răspunderea eşecului

5 Sau telekinezia, adică puterea de a schimba forma unor obiecte solide sau de a face obiectele să se mişte numai prin concentrare mentală, fără să fie atinse de către operator, (n. trad.)

cade peste experimentator şi nu peste ipoteză.

Urme în lume

Continuându-şi cercetările, Long a început să răsfoiască literatura religioasă a lumii după posibile urme ale căii Huna, concentrându-se pe acele lucrări în care erau implicate doctrine secrete. A dus la îndeplinire acest deziderat traducând pasajele în Hawaiiană şi apoi examinând sensurile-rădăcină în engleză în acest fel a făcut unele descoperiri cu adevărat uluitoare, mai ales în ceea ce priveşte Noul Testament însuşi Iisus ori primii scriitori creştini au fost în mod evident iniţiaţi în Huna său aveau cel puţin cunoştinţe profunde despre doctrinele care stau la baza sa. În timp, principiile Huna s-au dovedit a fi fost ascunse chiar în interiorul doctrinelor.

Acum este foarte important de recunoscut că Long nu a furnizat o reinterpretare a Bibliei pe baza unei revelaţii personale. Nici nu a aplicat un sistem arbitrar de simboluri ascunse Scripturilor. Ceea ce a făcut el poate fi făcut de oricine care posedă un bun dicţionar Hawaiian şi are unele cunoştinţe despre simbolistica Huna. Cine are îndoieli, poate să repete procesul pentru el însuşi. Consultaţi Apendicele, pentru o discuţie mai largă asupra codului de limbaj.

Alte urme evidente ale căii Huna, sau cel puţin ale unei învăţături esoterice teoretic identică cu ea, au fost găsite în scrierile antice egiptene, chinezeşti şi indiene, dar cercetările în acest domeniu sunt încă la început Relativ recent au fost găsite indicii clare care atestă că limbajul secret al căii Huna a fost folosit în unele toponime greceşti şi acest lucru deschide multe posibilităţi extraordinare pentru investigaţii ulterioare.

La fel de importante ca şi urmele codului lingvistic, sunt urmele ideilor şi conceptelor Huna, care au fost găsite

pe tot mapamondul. Aceste descoperiri au fost atât de vaste, că la început nu te poţi abţine să nu te întrebi dacă nu cumva e mai simplu să denumeşti totul cu numele de Huna. Totuşi două chestiuni vitale se constituie în argumente împotriva acestui lucru. Mai întâi, că sistemul Huna este izolat de alte civilizaţii, din punct de vedere logic, al consistenţei şi al înţelegerii. În al doilea rând, alte sisteme, comparativ cu Huna, sunt fragmentare; ele conţin doar parţial doctrinele Huna, în mod frecvent într-o formă trunchiată. Studiind Huna, te uimeşte constant cât de legate sunt toate ideile întâlnite anterior şi cum Huna le dă un înţeles şi o consistenţă pe care n-au mai avut-o înainte.

Un sistem deschis

Huna nu este exclusivă. Dacă accepţi Huna, nu înseamnă că trebuie să renunţi la alte credinţe, principii şi moduri de gândire adoptate anterior. Cineva poate fi budist Huna, om de ştiinţă Huna, psiholog Huna sau orice folosim şi recunoaştem că fiind Huna în propriul nostru sistem. Cineva poate folosi doar Huna, pur şi simplu. Huna nu este exclusivă nici în alte direcţii. Ea recunoaşte că mai sunt şi alte căi pentru a-ţi atinge ţelul, fie el spiritual, mental sau fizic. Dincolo de ipotezele de lucru de bază şi de codul său moral, Huna se preocupă doar de eficienţa sa.

Tehnicile folosite pentru atingerea scopurilor în alte sisteme sunt perfect valide pentru Huna, de vreme ce ele funcţionează.

Şi, aşa cum s-a spus mai înainte, Huna nu pretinde că ar fi completă. Există loc destul pentru expansiune de idei, concepte, tehnici, cunoaştere şi practică. Într-un univers infinit, pluridimensional, doar un sistem închis, cu o cunoaştere limitată şi dogme rigide, ar îndrăzni să pretindă că înglobează toată cunoaşterea. Principiile de bază ale sistemului Huna au fost descoperite prin

experienţă directă de către mii de oameni, însă felurile în care se pot manifesta aceste principii sunt cu adevărat nelimitate.

Principiile de bază

Ideea fundamentală a filosofiei Huna este că fiecare dintre noi creează o experienţă personală a realităţii, prin credinţele noastre, interpretările noastre, acţiunile şi reacţiile noastre, prin gânduri şi sentimente. Nu numai că realitatea este creată de noi, pentru noi ca rezultat al acestor conotaţii personale, dar noi suntem creatori, co-creatori împreună cu Universul însuşi. Huna te învaţă să faci asta în mod conştient Este adevărat, această idee nu aparţine numai filosofiei Huna. Teoretic, ea se regăseşte în toate religiile cunoscute, deşi mai mult în învăţăturile esoterice. Din păcate, este adeseori uitată şi rareori este studiată profund şi practicată.

Tendinţa modernă de a separa religia sau învăţăturile spirituale de alte aspecte ale vieţii este o formă arbitrară şi falsă de clasificare. Doctrina Huna afirmă că toate sistemele, categoriile, clasificările şi diferenţierile sunt propriile noastre invenţii şi că este pe dea întregul posibil să reclasifici sau să restructurezi totul în alt mod. Asta nu înseamnă că a face o clasificare este ceva greşit în sine atâta vreme cât foloseşte unui scop bun, dar atitudinea Huna acordă importanţă faptului că noi suntem cei care clasificăm şi că în spatele tuturor sistemelor se manifestă, deşi imperceptibilă pentru majoritatea oamenilor, aceeaşi unitate esenţială, aceeaşi armonie fundamentală pe care noi o numim Dumnezeu şi care, totuşi, nu are acelaşi înţeles pentru toată lumea.

În filosofia Huna, Dumnezeu şi Universul (perceput ca tot ceea ce este, a fost şi va fi) sunt unul şi acelaşi lucru. Toţi întemeietorii marilor religii ale lumii sunt de acord cu

aceasta, deşi adepţii lor tind să se agaţe de clasificări şi separări. Numele acestei prezenţe eterne şi infinite în limba Hawaiiană este *Kumulipo*, tradus de regulă ca „sursa infinită a vieţii”, dar care mai poate însemna şi „marele Mister”. De menţionat este că fiecare silabă a acestui nume poartă în ea conotaţia de „unire”, înţelegând prin aceasta că unirea cu misterul este atât posibilă, cât şi benefică. Şi nu din întâmplare ambele silabe ale cuvântului Huna, „secretul”, mai înseamnă şi „unitate”.

Iată în continuare care sunt principiile de bază ale acestei doctrine aşa cum sunt ele studiate şi practicate de către Ordinul Huna International:

1* Lumea este aşa cum crezi tu că este.

Acesta este principiul de bază al filosofiei Huna şi înseamnă că tu îţi creezi propriul tău univers pe baza experienţelor personale şi a impactului tău asupra realităţii prin credinţele, obiceiurile, aşteptările, atitudinile, dorinţele, temerile, judecăţile, sentimentele tale şi prin gândurile şi acţiunile tale consistente şi persistente. Acest principiu mai conţine şi ideea că prin schimbarea modului predominant de gândire, schimbi propria ta lume şi totodată interacţiunile cu restul universului, ceea ce face ca şi restul universului să „reacţioneze” corespunzător.

2. Nu există limite.

Nu există limite reale între tine şi corpul tău, între tine şi alţi oameni, între tine şi lume, sau între tine şi Dumnezeu. Orice împărţire sau diferenţiere folosită în prezentare are doar un rol de convenţie care să asigure funcţionalitatea. Cu alte cuvinte, clasificarea este doar o iluzie folositoare. O semnificaţie suplimentară a acestui principiu este aceea că potenţialul creativ este nelimitat Poţi crea, într-o formă sau alta, tot ceea ce-ţi imaginezi.

3. Energia urmează calea atenţiei.

Gândurile şi sentimentele stăruitoare, de care eşti pe deplin conştient sau nu, au întotdeauna un suport energetic. Atenţia direcţionată este canalul atât pentru fluxul energiei biologice, cât şi pentru cel cosmic.

4* Acum este momentul pentru putere.

Nu eşti legat de nicio experienţă a trecutului şi de nicio percepţie a viitorului. În momentul prezent ai puterea de a schimba credinţele false şi obiceiurile negative care te limitează şi să plantezi conştient seminţele unui viitor ales de tine. Pe măsură ce îţi schimbi conţinutul mentalului, schimbi experienţa de viaţă şi nu este nicio putere adevărată în afara ta care ţi s-ar putea opune pentru că Dumnezeu este înăuntru. Eşti liber în măsura în care îţi dai seama de asta şi acţionezi ca o fiinţă liberă.

5. A iubi înseamnă a fi fericit cu ceea ce ai.

Universul există datorită iubirii în cele două aspecte ale sale: de a fi şi de a deveni. Oamenii există datorită iubirii chiar şi atunci când nu recunosc aceasta însă când recunosc iubirea, ei sunt fericiţi aşa cum sunt şi sunt fericiţi pentru ceea ce au devenit trăind iubirea. În filosofia Huna, iubirea conştientă este cea care creează fericirea. Nu este doar un efect colateral. Totul funcţionează mai bine, este mai bun, mai luminos şi generator de armonie atunci când acest principiu al iubirii este urmat în mod conştient Iubirea este singura etică necesară în filosofia Huna.

6. Toată puterea vine din interior.

După cum s-a spus şi anterior, nu există nicio putere în afara ta pentru că puterea lui Dumnezeu, sau Universul, lucrează prin tine în viaţa ta. Tu eşti canalul activ, mai mult sau mai puţin conştient, al acelei puteri, alegerile tale şi deciziile tale doar o direcţionează. Nimeni nu poate avea putere asupra ta sau asupra destinului tău dacă nulaşi se facă.

7 Eficienţa este măsura adevărului»

Într-un univers infinit, pe care îl postulează Huna, nu poate exista adevăr absolut, în afară de Dumnezeu. În schimb, trebuie să existe un adevăr fundamental la nivelul individual de conştiinţă. Acest principiu este unul foarte practic, care îţi permite organizarea şi acţiunea asupra informaţiei în cel mai potrivit mod pentru atingerea scopului propus, aşa încât „faptele" să nu împiedice manifestarea acestei legităţi. Orice organizaţie sau sistem de cunoaştere este privit ca o convenţie utilă şi nu ca pe un fapt, pentru că o organizare diferită a aceleiaşi cunoaşteri poate fi valabilă şi pentru alte scopuri. Cu alte cuvinte, toate sistemele sunt arbitrare, aşa că trebuie folosit tot ceea ce asigură adevărul prin eficienţă şi confirmare.

Toate tehnicile folosite în Huna pornesc de la aplicarea acestor principii. Ceea ce face Huna atât de folositoare pentru transformarea spirituală este faptul că e bazată pe principii şi nu pe tehnici, şi că în acest fel putem căuta mereu cele mai simple tehnici care să servească scopului propus şi care sunt circumscrise acestor principii. Odată cunoscute principiile, poţi înţelege adevărata natură a tuturor tehnicilor şi e poţi crea pe ale tale.

Acum propria ta dezvoltare şi perfecţionare este în mâinile tale şi această cunoaştere este o unealtă preţioasă în transformarea conştiinţei. Pe măsură ce o foloseşti şi trăieşti conform principiilor sale, nu scăpa din vedere esenţa filosofiei Huna, aceste dezarmant de simple linii directoare pentru practica Huna:

Binecuvântează clipa prezentă.

Crede în tine însuţi. Aşteaptă-te la tot ce este mai bun.

Pe măsură ce puterea din spatele acestor cuvinte simple este înţeleasă şi experimentată, devii din ce în ce

mai capabil să-ţi creezi propria fericire şi să-ţi conduci destinul.

De ce acum?

Întrebarea se poate pune şi altfel: de ce kahunaşii răspândesc secretele Huna acum? În ultimii ani răspunsurile „consacrate” la acest tip de întrebări au fost de genul: acum este perioada când se ridică un „văl” de pe mintea omenească şi că omul este acum capabil să stăpânească adevărurile datorită unor dezlegări spirituale, ori se spune că suntem sub influenţa New Age, iar omul a evoluat în sfârşit către o stare de receptivitate faţă de aspectele spirituale.

Lucrurile sunt însă cu mult mai simple decât atât Pericolul persecuţiei din cauza vederilor alternative este minor astăzi, mai ales în Statele Unite. În lumea de azi, ştiinţa şi tehnologia nu au adus fericirea pe care au promis-o. Religia tradiţională se destramă sub propria ei greutate şi oamenii caută o relaţie mai directă şi mai plină de înţelesuri cu Dumnezeu. Doctrinele „Noii Gândiri” sunt aici de un oarecare număr de ani şi oamenii au pătruns pe terenuri noi, dar adeseori mlăştinoase şi înfundate. Mişcarea umană potenţială a deschis multor oameni calea către zone de percepţie de care nu au ştiut vreodată că există. Şi lista ar putea continua. Faptele sunt multe şi totuşi simple. Are loc o schimbare culturală constantă şi universală, ca o deschidere către o înţelegere mai deplină a potenţialului nostru ascuns.

Şi aici vine Huna – la fel de veche precum cele mai vechi adevăruri cunoscute de om, la fel de nouă ca şi cele mai moderne teorii de fizică cuantică. Puteţi adăuga Huna la cea mai bună cunoaştere pe care o aveţi deja, sau puteţi adăuga ceea ce ştiţi la Huna. Oricum aţi proceda, este vremea ca oamenii să afle ce pot fi şi ce pot face cu adevărat prin propria lor fiinţă.

Capitolul I

Despre structura fiinţei umane

Fiecare dintre noi este unic. Fiecare dintre noi experimentează viaţa altfel şi nu există doi oameni pe lumea asta, nici chiar gemeni, care să manifeste exact aceeaşi combinaţie de talente şi abilităţi. Totuşi, cu toate aceste diferenţe, cu toţii împărtăşim aceeaşi nevoie fundamentală de a ne stăpâni pe noi înşine şi această lume în mijlocul căreia trăim. Această nevoie are multe nume şi îmbracă multe forme, şi totuşi este prezentă în orice fiinţă umană. În lume domină astăzi filosofia atingerii perfecţiunii vieţii prin controlul puternic al emoţiilor, al oamenilor, al situaţiilor şi al lumii înconjurătoare. În mod evident, această metodă nu funcţionează foarte bine. Sistemul Huna vine să prezinte o filosofie alternativă practică, care spune că noi suntem cei care ne creăm propria noastră realitate, că avem puterea de a o schimba şi că drumul spre stele este cunoscut prin stăpânirea, într-un fel plin de iubire, a Sinelui nostru suprem ascuns în centrul centrului fiinţei noastre.

Potrivit filosofiei Huna, în fiecare dintre noi se manifestă această conştiinţă a Sinelui pe trei niveluri: şinele subconştient, şinele conştient şi şinele supraconştient Toate trei sunt aceleaşi aspecte ale unui întreg, deşi au funcţii şi manifestări separate şi trebuie să interacţioneze într-o deplină armonie, ca o echipă, pentru ca o fiinţă să se bucure de o viaţă sănătoasă, fericită şi împlinită din toate punctele de vedere. Când, dintr-un motiv sau altul, există o dezordine sau un conflict între ele, rezultatul poate fi boala fizică sau mentală şi condiţii sociale sau de mediu dizarmonioase, perturbatoare sau chiar distrugătoare.

Majoritatea psihologilor moderni acceptă ideea unei minţi conştiente şi a uneia subconştiente, dar cu toate acestea puţini au ajuns capabili să recunoască şi manifestarea celui de al treilea nivel: mintea supraconştientă. Din punctul de vedere al concepţiei Huna, supraconştientul este nivelul care îţi permite revelarea naturii tale perfecte, analogic vorbind a Dumnezeului interior, a stării de Buddha etc Este nivelul de manifestare a fiinţei reale.

Un alt mod de abordare este să priveşti supraconştientul ca fiind acea parte din tine, perfectă, bună, armonioasă, iubitoare care se manifestă ca un fel de înger păzitor. Vechii kahunaşi credeau într-o Fiinţă Supremă – *Kumulipo* – care ar putea fi omologat cu Dumnezeu din religia occidentală. Ei însă nu au elaborat teorii speculative şi sterile asupra naturii lui Dumnezeu cum au făcut occidentalii, ci, având o atitudine eminamente practică asupra vieţii, au simţit că trebuie să se modeleze pe ei pentru a fi ca Acesta.

Pe lângă corpul fizic şi cele trei forme ale conştienţei, orice om mai are încă două componente: un „corp" *aka* şi un „corp" *mâna*. *Aka* este un termen Hawaiian echivalent întrucâtva cu astralul sau eterul din engleză. Este vorba despre „materia" subtilă invizibilă care stă la baza universului fizic; un alt termen este „substanţă subtilă universală". Un corp *aka* este un câmp cvasi-fizic care înconjoară şi întrepătrunde corpul fizic şi voi avea mai multe de spus despre el în cele ce urmează. Un echivalent potrivit ar fi „corp eteric" său „dublu eteric". Corpul *mână* este aşa-numitul corp energetic, forţa sau energia magică care susţine procesele vieţii.

O analogie

Daţi-mi voie să încerc să aduc această explicaţie mai

curând abstractă la un nivel concret folosind metoda analogiei, cu menţiunea că analogiile nu sunt niciodată perfecte.

Probabil aţi urmărit secvenţa televizată cu astronauţii americani păşind pe Lună, încercaţi să vă readuceţi în memorie una din imaginile acelor oameni în costume spaţiale. Făcând acum corelaţia cu sistemul Huna de structurare a fiinţei umane, costumul spaţial poate fi asemănat cu corpul fizic. Din afară, el pare să aibă o viaţă proprie, dar orice activitate şi scop încetează când omul din interiorul lui îl dezbracă şi îl pune în cuier. Ca să zicem aşa, este mort, fără viaţă, când nu mai are pe omul dinăuntrul lui. În acest context, corpul fizic al astronautului poate fi asemănat minţii subconştiente. Ea mişcă braţele şi picioarele costumului într-un mod mai mult sau mai puţin automat. Mintea astronautului joacă acelaşi rol aici ca şi mintea conştientă din sistemul Huna, de exemplu oferă direcţie şi scop întregii fiinţe fizice.

Aka este ceva precum aerul dinăuntru şi din afara costumului (vă aduceţi aminte de acea strălucire din jurul astronauţilor care părea un fel de aură), iar generatorul de pe spatele costumului creează şi distribuie energia (*mana*) care activează costumul şi „dă viaţă” şi celorlalţi două aspecte: al minţii subconştiente şi al minţii conştiente.

Generatorul mai furnizează energie şi pentru a menţine legătura cu „Houston-ul” (supraconştiinţa). „Houston-ul”, în calitate de supraconştiinţa, cunoaşte tot, asigură orientarea, dă curaj, sfaturi şi informaţii, dar nu ajută până când nu i se cere ajutorul său până când nu există un pericol pe care misiunea nu – poate depăşi.

Cele şapte planuri care compun fiinţa umană

Deşi kahuna are mai multe feluri de a descrie omul, voi folosi unul care apelează la o listă de şapte planuri din

care şase au fost deja menţionate:

1. Subconştientul

Acesta este adesea numit „Şinele Inferior” de către cei care au studiat opera lui Max Freedom Long, dar asta nu înseamnă că atributul „inferior” trebuie luat ad litteram. El desemnează un prim nivel din ierarhia celor 7 planuri care structurează fiinţa umană, în Huna, termenul propriu-zis este ku, sau uneori *unihipili*.

2. Mintea conştientă.

*

„Şinele Mijlociu” este un alt termen folosit de către Long, dar care, ca şi „Şinele Inferior” poate induce în eroare. În Huna i se spune/onosau *uhane*.

3* Supraconştiinţa.

„Sinele Superior” a fost termenul adoptat de Long şi este potrivit din mai multe puncte de vedere.

Dar să denumeşti aceste niveluri ale minţii ca pe şinele inferior, mijlociu şi înalt, toate fiind părţi ale sinelui, înseamnă să dai naştere la multe confuzii, pentru că aceşti termeni au conotaţii diferite în alte sisteme spirituale. Chiar şi asocierea obişnuită a subconştientului cu trupul, a conştientului cu un soi de esenţă spirituală care pluteşte undeva deasupra capului, nu se justifică deloc nici din punct de vedere psihologic şi nici în filosofia Huna. Supraconştiinţa este numită aumakua în Huna, dar şi *kumupa’a* sau a o a o.

4. Sufletul

Este acea structură care conferă conştienţa fiinţei umane ca identitate de sine. El există şi atât. El este esenţa fiinţei ca identitate personală. Termenul Huna pentru suflet este *iho*.

5 învelişul său corpul *aka* 6» învelişul său corpul *mână* 7. Corpul fizic sau *kino*

Subconştientul

Rădăcina cuvântului *ku* ne dă o imagine interesantă a subconştientului sau a Sinelui Inferior din punctul de vedere al gândirii kahuna. Rădăcina relevă printre altele un sine care poate alcătui sau stabili unele lucruri (cum ar fi obiceiurile), care se poate preschimba în altceva sau poate trece de la o stare la alta, căruia îi place să simtă că deţine controlul asupra situaţiilor, care poate acţiona simultan fără să ţină seama de ceilalţi, care poate avea complexe pozitive sau negative, care caută liniştea, libertatea şi relaxarea. Simbolurile iniţiale ale cuvântului *unihipili* sunt foarte asemănătoare şi includ ideile de acţiona ca un servitor, de a acţiona în secret ori într-un mod ascuns şi de a deveni foarte ataşat de oameni, locuri, ca şi de anumite modalităţi de a face un lucru.

În acest domeniu avem în limba Hawaiiană o imagine excelentă a subconştientului care se pliază foarte bine pe înţelegerea psihologiei occidentale moderne. Acest subiect este abordat mai pe larg în capitolele 2 şi 3.

Subconştientul gândeşte ca un calculator, trăgând concluzii de la o experienţă sau premisă dată. Contrar unor credinţe răspândite, subconştientul nu este niciodată ilogic, iraţional sau nerezonabil. Tot ceea ce face este în armonie cu o logică strictă, dar adesea noi nu suntem foarte conştienţi de premisele pe care le foloseşte pentru a trage concluzii şi a prelua controlul asupra acţiunii.

De asemenea, subconştientul gândeşte atât deductiv (ceea ce înseamnă că poate lua în considerare un principiu sau o credinţă generală ca să o aplice în situaţii concrete), cât şi inductiv (adică poate prelua o experienţă pentru a formula un principiu sau o credinţă generală). Un exemplu

din prima categorie ar putea fi convingerea preluată în copilărie de la unul din părinţi că sexul este ceva rău. Până când această convingere nu se schimbă, subconştientul va acţiona potrivit ei în orice situaţie sexuală concretă pentru tot restul vieţii. Un exemplu îl constituie o femeie care a avut o experienţă neplăcută cu primul bărbat din viaţa ei, iar subconştientul acţionează din acel moment ca şi cum toţi bărbaţii ar fi nişte ticăloşi.

Memoria este o funcţie a subconştientului, de fapt este singura sa funcţie, din moment ce toate celelalte funcţii ale sale derivă din memorie. Când hotărâm în mod conştient să ne amintim ceva, de fapt noi apelăm la cooperarea subconştientului nostru. Dacă dintr-un motiv anume acesta nu cooperează, atunci ne confruntăm cu acea experienţă obişnuită în care nu suntem în stare să ne amintim ceva despre care suntem siguri că ştim.

Subconştientul comunică în mod constant cu mintea conştientă, dar oamenii nu pot recunoaşte mesajele şi cu atât mai puţin le pot decodifica, aşa că majoritatea oamenilor nu se pot bucura de pe urma acestei resurse valoroase. El ne „vorbeşte” prin vise, simboluri, imaginaţie, sentimente, senzaţii fizice şi psihice şi rostiri spontane.

Şinele conştient

Cuvântul Hawaiian pentru mentalul conştient sau Sinele Mijlociu, *lono*, conţine semnificaţia de conştienţă, comunicare, dorinţă, gândire şi realizare. *Uhane* conţine în plus ideea de a da viaţă şi spirit, sau direcţie şi scop. Una dintre cele mai importante funcţii ale minţii conştiente este aceea de a direcţiona subconştientul. Este uimitor cât de mulţi oameni cred că ei ascultă de ordinele subconştientului lor. Apare un sentiment sau se produce o senzaţie şi ei cred că trebuie să acţioneze în consecinţă.

De fapt, tot ceea ce se petrece este că subconştientul trimite un mesaj şi aşteaptă instrucţiuni. Dacă nu vine niciuna, subconştientul va acţiona altfel decât de obicei sau potrivit comenzii altcuiva. Mintea conştientă trebuia să fie stăpânul subconştientului dându-i ordine precise pentru a-l direcţiona, dar arareori se produce aşa. *Z* parte importantă a practicilor Huna este aceea de a reface această ordine naturală.

Şinele conştient comunică prin vorbire, scriere, desen, acţiuni fizice, dramatizare şi gândire. Are aceeaşi capacitate de a raţiona ca şi subconştientul, dar spre deosebire de acesta poate „sări" peste raţiune prin intuiţie creativă. Probabil cel mai mare talent al sinelui conştient este acela de a fi capabil să imagineze ceea ce nu există. Subconştientul poate să „imagineze" doar ceea ce a mai fost sau a mai avut loc şi creează combinaţii noi din experienţele vechi, dar binele conştient poate să creeze idei şi experienţe complet noi.

Supraconştientul

Supraconştientul sau Sinele Superior (*aumakua*) semnifică atât „spiritul-tată", cât şi „păzitorul". *Aumakua* mai poate fi numit şi „Sinele Sursă", din moment ce este sursa vieţii individului, scopul şi expresia sa. Din acest punct de vedere el este Dumnezeu interior, iar kahunaşii îl tratează ca pe fiinţa superioară din interiorul lor. El ghidează individul, îi dă informaţii şi inspiraţie, dar nu dă comenzi. Aşa cum nici Dumnezeu nu dă comenzi, ar fi complet inutil să aştepţi că Sinele Superior să-ţi spună ce ai de făcut, pentru că asta nu se va întâmpla. Odată ce persoana hotărăşte conştient ce are de făcut pentru ea însăşi, supraconştientul pune la dispoziţie o multitudine de idei, cunoştinţe şi energie pentru a duce la îndeplinire planul. Huna oferă multe căi de a fortifica această legătură

plină de inspiraţie cu supraconştientul.

Supraconştientul comunică prin canalele folosite şi de celelalte două aspecte ale sinelui, ca şi prin inspiraţie directă. Când are loc inspiraţia directă, cunoaşterea care apare este manifestată spontan şi este însoţită de o profundă senzaţie de bine şi de o bucurie calmă.

Sufletul

Cel mai folositor lucru care se poate spune despre suflet este că se poate extinde, contractă, îşi schimbă locul în spaţiu sau în timp şi poate fi chiar pluridimensional. *Iho* şi rădăcina sa semantică înseamnă miez, inimă, centru, sine, ceva mai mult, întoarcere, intrare, căsătorie, bucurie şi fericire, creştere viguroasă. În engleză folosim adesea cuvântul latinesc *ego* pentru a ne referi la sine (în latină înseamnă „eu”), dar conceptul a fost mult distorsionat din cauza unui amestec de alte înţelesuri din diferite surse. Freud folosea termenul în psihanaliză pentru a desemna acea parte a minţii care rezolvă conflictele dintre banca de impulsuri pe care el le numeşte id, mediul înconjurător, şi un tip de conştienţă pe care el o numeşte supraego. În plus, multe religii şi filosofii care susţin că răul şi păcatul există inevitabil în natura umană, au folosit acelaşi termen pentru a desemna ego-ul ca opus celorlalţi. Adesea ele pledează pentru diminuarea sau chiar distrugerea ego-ului, şi drept consecinţă, mulţi oameni care nu înţeleg la ce se referă acest sfat, sfârşesc prin a se urî pe ei înşişi şi toate dorinţele şi nevoile lor naturale.

Când lumea mă întreabă care sunt învăţăturile Huna cu privire la ego, mai întâi trebuie să-mi dau seama ce anume înţeleg ei prin această noţiune. Dacă se referă la punctul de vedere freudian, le spun doar că noi nu folosim acest concept. Freud a pus bazele unui sistem util din multe puncte de vedere, dar care nu are nimic de-a face cu

filosofia Huna. Dacă se referă la sine, le spun că departe de a f diminua, noi căutăm să i extindem cât mai mult posibil, deoarece cu cât experimentăm Universul ca sine al nostru, cu atât mai multă armonie şi iubire creăm în el. Conflictul vine adesea de la diferenţiere, fragmentare şi separare. Ceea ce trebuie diminuat şi chiar eliminat este atitudinea de separare şi diferenţiere limitatoare, amplificarea conştienţei unităţii totului în diversitate. Niciodată şinele nu poate fi micşorat.

Învelişul său corpul *aka* încercând să fac legătura dintre Huna şi ştiinţa şi psihologia occidentală, am avut cel mai mult de lucru cu învelişul *aka* pentru că ştiinţa şi psihologia ortodoxă nu-l acceptă deocamdată ca pe o realitate. Pentru a face o corelare trebuie să ne întoarcem la ştiinţa „ocultă" (sau parapsihologia) şi la teoria ectoplasmei, numită şi bioplasmă de către ruşi sau plasmă psi de către unii parapsihologi americani. Corpurile astral şi/sau eteric reprezintă alţi termeni metafizici care denumesc acelaşi lucru.

Învelişul *aka* este apropiat de corpul fizic, dar mai subtil decât aerul, în aşa fel încât penetrează complet corpul fizic şi îl înconjoară ca o atmosferă sau aură. Pentru cei care îl pot vedea bine, acest corp este mai mult sau mai puţin strălucitor şi scânteietor, schimbându-şi forma şi culoarea în funcţie de gânduri şi starea emoţională. Învelişul *aka* înglobează matricea pentru fiecare celulă şi organ al trupului, aşa încât creşterea, reparaţiile şi menţinerea să se poată produce fără probleme. Învelişul *aka* este foarte sensibil la gânduri, aşa că gândurile negative care persistă indiferent cât de mult timp pot să afecteze matricea şi până la urmă chiar corpul fizic.

O teorie Huna spune că orice lucru cu care venim în contact prin intermediul simţurilor este legat pentru totdeauna de noi, de către corpul *aka*, cu un „fir" între

obiect şi învelişul nostru *aka*. O altă teorie Huna care ar putea fi considerată mai „modernă” este aceea care sugerează că există un câmp *aka* universal în care indivizii, locurile şi obiectele sunt diferenţiate doar prin frecvenţa vibratorie unică. Prin „reglarea” minţii la frecvenţa corectă, poţi lua contact cu orice din univers, iar subconştientul înregistrează în memorie frecvenţa oricărui lucru cu care venim în contact prin simţuri. Niciuna din aceste două teorii nu este mai adevărată una faţă de cealaltă, în termenii Huna, pentru că adevărul este cel care lucrează pentru individ.

Mana

Mana are, în doctrina Huna, trei semnificaţii de bază, care provoacă uneori confuzie printre discipoli. Cea mai importantă semnificaţie este „puterea”, fie ea divină sau nu. Celelalte două înţelesuri de bază derivă din ceea ce înseamnă „autoritate/încredere” şi „energie”.

„Puterea” înseamnă „a fi în stare să”, şi asta se aplică în mod egal la abilităţi, atitudini şi energia pentru muncă. În cărţile de istorie se menţionează că regele Kamehameha, care a unit insulele Hawaii, a avut multă *mana* în prezent, unii au înţeles aceasta în sensul că prin el curgea o abundenţă de energie divină, dar mult mai probabil cei care au spus-o s-au referit la autoritatea sa absolută că şi conducător, sau chiar la încrederea de nezdruncinat care i-a permis să-şi atingă ţelurile.

Mâna nu înseamnă numai abilitate, numai încredere sau numai energie, ci se referă de fapt la toate trei împreună. Kahunaşii aveau diferite cuvinte pentru încredere (*paulele*, *hilina*\) autoritate (*kuleana*, *hano*), îndemânări (*loea*, *akamai*) şi energie (*mahi*, *uita*) când voiau să facă distincţie între ele.

Foloseau *mâna* când voiau să se refere la o

combinaţie. Un kahuna foloseşte *mâna* în procesul de vindecare ceea ce înseamnă că el foloseşte energie direcţională mental, încredere, forţă şi îndemânare. Aceasta este „puterea” lui. În acelaşi mod, oricine care are *mâna* la un nivel sau altul, nivel care poate fi micşorat sau ridicat în funcţie de circumstanţe, va putea acţiona corespunzător.

Cu toate acestea, în lecţiile introductive, *mână* este de regulă asimilată termenilor de *ch-i*, *prana*, *orgon*, odşi alţii care se referă la energia de viaţă, bioenergie şi chiar energie emoţională, deşi termenul Huna corect pentru aceasta ar fi *kiy* pronunţat la fel ca şi cuvântul japonez. Învăţând să-ţi sporeşti şi să-ţi direcţionezi *mâna* ca energie, îţi dezvolţi totodată îndemânarea, încrederea, forţa, puterea în general.

Corpul fizic

Kino, corpul fizic, are rădăcini semantice care înseamnă „o formă-gând înalt energizată”. În doctrina Huna, corpul tău este gândul materializat al Sinelui înalt, modificat prin atitudinile şi obiceiurile dobândite ale minţii tale conştiente şi ale subconştientului. Din acest motiv, condiţia fizică – aspectul exterior şi starea de sănătate – se poate schimba foarte mult prin schimbarea atitudinilor şi obiceiurilor, cu alte cuvinte, a imaginii de sine şi a comportamentului. Corpul răspunde instantaneu, la nivel celular, la fiecare gând şi sentiment Cel mai adesea, acest răspuns la forma unei tensiuni musculare sau organice, învăţând să-ţi stăpâneşti şi să direcţionezi gândurile şi sentimentele, ajungi să exerciţi o influenţă colosală asupra corpului tău. Dacă încerci să-ţi reprimi gândurile şi sentimentele, organismul se va revolta imediat sau mai târziu prin durere şi/sau disfuncţii.

Corpul fizic este *kino*, dar tot aşa este şi lumea fizică.

Asta înseamnă că lumea ta proprie, mediul tău propriu, particular, aşa cum îl experimentezi tu, nu este numai perceput în acest fel de tine… este alcătuit de tine, mai ales de gândurile, sentimentele, convingerile, aşteptările, temerile, judecăţile tale referitoare la el. Unul dintre cele mai semnificative „secrete despre tine însuţi" pe care le înveţi din filosofia Huna este îndemânarea de a forma – şi reforma – propria ta percepţie şi experienţă cu privire la lumea interioară şi totodată cu privire la universul exterior.

Capitolul 2 Huna şi psihologia modernă

Psihologia Huna diferă în multe feluri de tipurile obişnuite de psihologie occidentală cu care sunt obişnuiţi majoritatea americanilor. Dar de departe, mult mai importante decât aceste diferenţe sunt asemănările, pentru că acestea arată o înţelegere fundamentală a experienţei directe. Comparând Huna cu unele teorii psihologice moderne, putem lumina mai multe aspecte ce ţin de manifestarea fiinţei umane din perspectiva existenţei Sinelui ei ascuns.

Huna şi Freud

Cel mai celebru teoretician occidental în psihologie este fără îndoială Sigmund Freud. Ca şi kahunaşii, el a împărţit mintea omenească în trei părţi pe care le-a numit *id*, *ego* şi *supraego*. Cu toate că semnificaţia termenilor nu este echivalentă, clasificarea tip kahuna în trei părţi corespunde oarecum celei freudiene.

Id a fost numele dat de Freud pentru ceea ce el considera o parte animalică a minţii, primitivă, dominată de patimi şi cemdusă de instincte, care mai reprezenta şi un rezervor de conflicte nerezolvate şi bine ascunse. Această parte trebuia controlată, în caz contrar ea putând deveni extrem de distructivă. Conceptul kahuna despre *ku*

are şi conotaţia unei părţi ascunse a minţii, care de asemenea poate fi un rezervor de conflicte nerezolvate. Este animalică doar în sensul că are legătură directă cu funcţionarea organismului şi serveşte drept canal pentru instincte şi emoţii. Însă din punctul de vedere al căii Huna, *ku* nu trebuie să fie controlat, ci doar educat şi antrenat. *Ku* este nu numai rezervorul conflictelor nerezolvate, dar şi a tot ceea ce învăţăm pe parcursul vieţii şi a obiceiurilor, iar modul său instinctiv de a conduce mintea are legătură cu supravieţuirea, creşterea şi fericirea. Toate efectele negative produse de *ku* sunt privite ca rezultat al unui comportament şi al unor convingeri dobândite, în timp ce efectele negative produse de *id* sunt privite ca venind din însăşi natura sa.

La modul fundamental, atât Freud cât şi doctrina Kahuna, sunt de acord că există o parte ascunsă a minţii care ne afectează mult comportamentul şi experienţa, dar în vreme ce Freud o consideră în mod fundamental negativă, kahunaşii cred că ea este în mod fundamental pozitivă. Pentru uşurinţa în prezentare vom conveni să numim acea parte a minţii „subconştient”, deşi nici Freud, nici sistemul Kahuna nu ar fi pe deplin mulţumiţi cu acest termen.

Psihologia lui Freud şi a sistemului Kahuna sunt de aceeaşi părere în privinţa faptului că diferitele noastre complexe trebuie plasate în subconştient. Din ambele puncte de vedere, complexul de inferioritate reprezintă o masă faptică de tipare nestructurate de gândire care pot cauza un comportament nevrotic şi/sau o boală psihică. Aceste complexe pot fi cauzate de evenimente traumatizante sau de asociaţii de idei făcute în primii ani de viaţă. Câteodată nu suntem în starea mentală sau emoţională optimă pentru a face să ne apară drept logică şi acceptabilă o traumă la momentul apariţiei ei, sau la

momentul formării unei asociaţii de idei. Atunci, tiparele de gândire care iau naştere în acel moment pot fi cauza unei vinovăţii ulterioare intense, când ne confruntăm cu o situaţie care vine în contradicţie cu tiparele de gândire ale subconştientului. În psihologia freudiană şi în cea de tip Kahuna se înţelege de la sine că un complex poate rămâne ascuns minţii conştiente, până când este adus la suprafaţă prin tehnici analitice speciale. În orice caz, pentru Freud aceste tehnici sunt esenţiale, pe când pentru Kahuna ele sunt prea puţin folositoare.

Tehnicile analitice folosite de freudieni şi de kahunaşi sunt uimitor de asemănătoare. Visele, amintirile şi experienţele din copilărie sunt toate utilizate ca mijloace pentru a descoperi conţinutul complexului. Pentru freudieni, odată ce complexul este descoperit, se presupune că e dezamorsat prin simplul fapt că a fost adus în sfera conştientului. Unul din principalele neajunsuri ale acestui gen de psihanaliză este că dezamorsarea nu se produce întotdeauna. Adesea este necesară o mult mai activă fază de distrugere şi refacere a complexului, iar kahuna excelează în acest domeniu. Ca şi Freud, kahunaşii recunosc că sentimentele de vinovăţie reprezintă principiul de activare din spatele majorităţii complexelor de inferioritate. Spre deosebire de Freud însă, ei îşi dau seama că nu toate sentimentele de vinovăţie au o bază sexuală. Mai mult, ei înţeleg rolul extrem de important al penitenţei şi al iertării în contracararea şi distrugerea unui complex. Subconştientul este foarte uşor de impresionat de orice tip de stimul fizic. Prin post, prin ritualuri şi tehnici de purificare şi prin crearea deprinderii de a dărui o parte din ceea ce ai celor aflaţi în nevoie, se ajunge la ieşirea din unele stări de complex şi vinovăţie.

Problema vinovăţiei este tratată foarte practic de către kahunaşi. În societatea occidentală, influenţa

creştinismului, aşa cum este el interpretat de majoritatea liderilor lui religioşi, a promovat ideea că poţi păcătui împotriva lui Dumnezeu, la fel de bine ca şi împotriva omului. Pentru kahunaşi, păcatul împotriva lui Dumnezeu este la fel de imposibil ca şi păcatul unui atom împotriva omului. Nu poţi face asta chiar dacă ai vrea. Singurul fel de păcat pe care ei îl recunosc este răul, fie el fizic, mental, său emoţional, făcut intenţionat altui om. Astfel singurul care poate ierta păcatul este omul împotriva căruia s-a păcătuit în toate cazurile, kahunaşii vor căuta să obţină mai întâi iertarea de la cel ofensat Dacă din anumite motive aceasta nu se poate, atunci recurg la alte metode de a elimina vinovăţia într-un fel convingător pentru subconştient Acest gen de auto-iertare este folosit şi în cazurile de auto-învinovăţire unde nu a fost vorba de vreun rău făcut cuiva, ceea ce reprezintă o problemă răspândită în occident

Freud considera că ego-ul este conştientul, partea raţională a minţii. Acesta a fost descris ca luptând constant împotriva dorinţelor sălbatice şi haotice ale id-ului (subconştientul) şi încearcă să le reconcilieze cu pretenţiile supraego-ului. Cooperarea înnăscută dintre conştient şi subconştient nu a fost recunoscută de Freud, în parte pentru că el făcea o distincţie aproape totală între minte şi trup. Datorită faptului că în doctrina kahuna subconştientul controlează majoritatea funcţiilor organismului şi câteva dintre funcţiile mentale, ei cred că subconştientul trebuie să fie tratat oarecum ca un copil de către sinek conştient, şi antrenat să coopereze pentru dezvoltarea întregii persoane. De fapt, acesta este şi unul dintre scopurile existenţei minţii conştiente: trebuie să acţioneze ca un profesor sau ca un ghid pentru subconştient. Firește, primul pas este acela de a-ţi da

seama de existenţa subconştientului şi că acest aspect al minţii are anumite funcţii specifice.

Supraego-ul lui Freud nu are nicio legătură cu Sinele Superior (*aumakua*) din Huna, în termeni simpli, supraego-ul ţine loc de conştiinţă, acea parte a minţii care ne spune dacă acţionăm bine sau rău. În sistemul Huna această funcţie este împărţită între conştient şi subconştient. Mintea conştientă (jono) poate deosebi binele de rău printr-un proces de gândire, dar subconştientul (*ku*) trebuie să se bazeze pe obiceiuri dobândite, chiar dacă *lono* a jucat sau nu vreun rol activ în învăţarea lor. Astfel, dacă unui copil i se inoculează, în mod repetat, ideea că dansul este un păcat, subconştientul său va păstra această idee că o amintire a adevărului, pentru că partea conştientă, *lono*, nu era în stare să gândească înţelept la vârsta aceea în viaţa adultă dansul va fi întotdeauna privit ca un lucru rău şi păcătos, numai dacă şi până când conştientul se poate uita în amintirea indusă în copilărie şi o poate rejudeca în lumina cunoştinţelor acumulate mai recent. Din acest punct de vedere *ku* acţionează ca un fel de conştiinţă inconştientă.

Conceptul de libido, atât de controversat între freudieni şi non-freudieni deopotrivă, are o aplicare directă în Huna. Pentru Freud libido-ul era o energie psihică fără conotaţia ocultă pe care o are termenul în prezent. Se presupune că vine din dorinţele sexuale şi că este forţa motrice din spatele instinctelor pozitive, de iubire, ale umanităţii. Dacă este prost direcţionată sau blocată în funcţionarea ei normală, această forţă degenerează în desfrâu sau devine o forţă statică, ce leagă între ele toate elementele complexelor de inferioritate. Nu se cunoaşte precis dacă Freud s-a referit vreodată la libido mai mult decât la o ipoteză de lucru, dar conceptul echivalent în Huna, adică *mâna*, este acceptat de kahunaşi ca fiind

foarte real. Ca şi libidoul, poate fi direcţionat în mod pozitiv sau negativ în orice caz se crede că este blocat de către complexe, mai curând decât legat de ele. În cazul în care complexele nu sunt foarte puternice, mana poate încă să circule în mod restricţionat

Huna şi jung

Car Jung[6] a dezvoltat conceptele *persona* şi *animă*/*animus*, care corespund destul de bine termenilor de *lono* şi respectiv, *ku*. *Persona*, ca mască socială a individului, este uşor de recunoscut în partea conştientă, *lono*. Conceptul lui Jung despre ego, privit de el ca fiind parţial conştient, parţial inconştient, are acelaşi echivalent atât pentru *lono*, cât şi pentru *ku*. Ca parte care reflectă şi exprimă experienţa personală, ego-ul preia manifestările lui *ku* (mintea subconştientă); ca parte a expresiei exterioare a individului, preia calităţile lui *lono* (mintea conştientă). Tulburările emoţionale erau considerate de Jung ca exprimând o formă de dizarmonie între *persona*, *ego* şi *animă*/*animus*. (Inconştientul colectiv era şi el implicat, dar n-o să ţinem seama de el pe moment.) Kahunaşii consideră tulburările emoţionale ca reflectând o dizarmonie între *lono* şi *ku*, în care exprimarea emoţională însăşi este generată de *ku*. Jung acorda o mare importanţă tipurilor de personalităţi. Când un individ devenea prea radical în exprimarea tipologiei sale, era de aşteptat să apară probleme emoţionale. Din punctul de vedere al

6 Car Gustav Jung (1875 - 1961) a fost psiholog şi psihiatru elveţian, fondatorul psihologiei analitice între 1907 şi 1912, colaborează intens cu Sigmund Freud, acesta având o influenţă decisivă asupra lui. Jung încearcă o lărgire a orizontului de interpretare freudian şi o implicită critică a acestuia. Această ruptură îl va duce la elaborarea unui sistem propriu de interpretare psihanalitica, axat pe reintroducerea culturii, ca dimensiune fundamentală a omului, (n.trad.)

sistemului Huna, aceasta ar fi echivalat cu un complex particular care câştigă excesiv de mult teren în faţa individului ca totalitate.

Odată cu elaborarea conceptului de inconştient colectiv de către Jung, ne apropiem tot mai mult de ceea ce reprezintă Sinek înalt din tradiţia Huna sau de supraconştiinţă, deşi acolo intervine puternic acţiunea lui *ku*. Jung a fost impresionat de descoperirea făcută în cercetările sale, că oamenii tulburaţi emoţional din societăţile aşa-zis civilizate produc frecvent reprezentări simbolice ale inconştientului lor şi ale stărilor lor de semiconştienţă, care seamănă cu reprezentările simbolice ale popoarelor aşa-zis primitive. Aceasta la condus la ideea unei moşteniri sau a unei memorii ancestrale, şi mai departe a ajuns la conştientul, sau mai curând inconştientul, colectiv uman. De fapt, acest inconştient colectiv nu seamănă cu *aumakua* al individului (Sinele Superior) atât de mult încât kahunaşii să numească *po e aumakua*, sau Marea Adunare a Spiritelor Superioare. Fiecare Spirit Superior se presupune că este în contact cu celelalte Spirite Superioare şi din anumite motive – de exemplu, când aşa se cere – ele pot să lucreze la unison. Această idee merge cumva dincolo de conceptul lui Jung, însă asemănarea este îndeajuns de mare ca să fie luată în seamă. Marea Adunare ar putea fi în mod natural sursa unei simbolistici generale, la fel ca şi o sursă de inspiraţie şi o călăuză pentru individ. Ca sursă a memoriei experienţelor ancestrale, kahunaşii ar putea accepta parţial concepţia lui Jung, dar mai există şi factorul memoriei subconştiente *ku*, care trebuie luat în considerare. *Ku* conţine nu numai amintirile acestei vieţi, ci şi a tuturor vieţilor anterioare, deoarece kahunaşii cred în reîncarnare, aşa că o oarecare parte a memoriei ancestrale poate, de asemenea, să fie şi memorie

personală.

Punctul de vedere al lui Jung asupra libido-ului era mai aproape de ideea de *mâna* din Huna, decât al lui Freud. Deosebirea dintre Jung şi Freud constă în aceea că primul vedea libido-ul sau forţa de viaţă ca fiind mai mult neutră în caracter decât ca manifestare sexuală specifică. De asemenea, kahunaşii cred că această energie este neutră, dar poate fi orientată spre binele sau spre răul fiinţei. În orice caz, Jung nu a atins niciodată stadiul de a o considera o forţă reală, tangibilă, care poate fi controlată în mod conştient.

Huna şi Reich[7]

În lucrările lui Wilhelm Reich, întâlnim un concept care desemnează o forţă asemănătoare cu conceptul *mâna* din Huna, atât de asemănătoare încât faptul pare aproape straniu. Din nefericire, puţini oameni au auzit de cercetările acestui strălucit om de ştiinţă şi filosof. Reich a fost mai întâi discipol al lui Freud, dar la fel ca Jung şi alţi cercetători, a fost nevoit să se distanţeze de acesta din motive principiale. Printre altele, Reich a dezvoltat o teorie şi o structură a analizei caracterului care este folosită de mulţi din psihanaliştii de azi. Aceasta era strâns legată de conceptul de libido al lui Freud, pe care Reich îl duce însă mai departe.

Departe de a folosi noţiunea de libido doar ca pe o convenţie, Reich a început să creadă tot mai mult că era de fapt o formă de energie care nu numai că menţinea organismul în viaţă, ci avea şi o implicare directă în

7 Wilhelm Reich (1897-1957) este una din figurile cele mai cunoscute ale dizidenţei freudiene. După un debut de carieră strălucitor Reich se îndepărtează radical de psihanaliză şi se apropie de esoterism. Ulterior, se stabileşte în M c ine, In Statele Unite, unde fondează, în 1942, Institutul orgon, conform teoriilor sale axate pe puterea orgasmului, convins fiind că descoperise o formă de energie, pe care o numeşte orgon, şi care ar fi energia primordială a vieţii.

formarea complexelor. Studiind trăsăturile de caracter, Reich a descoperit o serie de grupări de muşchi care rămâneau tensionate în mod cronic, la pacientul nevrotic. Dacă aceşti muşchi erau relaxaţi prin diferite tehnici, persoana avea să experimenteze o relaxare emoţională cathartică strâns legată de existenţa complexelor. Mai mult, asemenea persoane mai acuzau şi o senzaţie de „curenţi" sau de „curgere" care circulă prin organismul lor în filosofia Huna, este de aşteptat că o persoană sănătoasă să poată simţi curgerea fluxului *mâna* prin corp. Această energie nu e necesară numai pentru sănătatea fizică şi mentală; este în mod vital necesară pentru a contacta structurile superioare ale fiinţei. Dacă simţi curgerea liberă a lui *mână*, înseamnă că partea *ku* este destul de eliberată de complexele restrictive. Reich a descoperit baza fizică a acestui fenomen şi teoretic a ajuns la aceleaşi concluzii, în mod independent.

Una dintre caracteristicile lui *mână* este că poate fi voluntar emisă de corp şi direcţională spre un obiect pentru a încărca, dacă putem spune aşa. Se spune că pe vremuri kahunaşii încărcau suliţele cu *mâna* lor în timpul bătăliei aruncau suliţele pe deasupra capetelor propriilor lor războinici, şi ori de câte ori o suliţă lovea un duşman, nu conta cât de uşor, descărcarea de *mână* îl dobora la pământ, inconştient. Există rapoarte ale medicinii indienilor şi ale practicanţilor de arte marţiale care atestă faptul că pot doborî un om la pământ numai prin atingere cu un singur deget, iar aceia care cunosc lucrările lui Mesmer îşi pot aminti că şi el a făcut o serie de experimente de influenţă magnetică prin atingere, confirmând aceleaşi concluzii.

Reich a făcut un experiment care a demonstrat acest efect, într-un mod mult mai puţin violent. A luat o mănuşă de cauciuc şi a adus-o lângă un electroscop, aparat care

măsoară încărcătura pozitivă şi negativă, ca să arate că acesta nu reacţionează. Apoi a pus mănuşa peste plexul solar al unui subiect sănătos timp de câteva minute. Când a apropiat din nou mănuşa de electroscop, a avut loc o reacţie clară. Era evident că ceva trecuse de la om la mănuşă. Experimentele ulterioare ale lui Reich au dovedit că nu era vorba despre vreo formă cunoscută de electromagnetism. El a numit-o „energie orgonică”. Este extrem de interesant de notat faptul că populaţia kahuna consideră plexul solar drept centru de generare şi stocare a energiei *mâna*.

Huna şi Berne[8]

Eric Berne a dezvoltat o formă de psihoterapie pe care a numit-o Analiza Tranzacţională. AT, aşa cum este adeseori numită în prezent, postulează un factor de interrelaţionare socială numit „tranzacţie”, care nu este de fapt nimic mai mult decât stimulul şi răspunsul care apar între doi oameni care interacţionează. Natura acestei tranzacţii defineşte calitatea relaţiilor interpersonale cu evidente reflexii în viaţa interioară a individului, şi deci oferă indicii cu privire la eficienţa fiinţei umane şi la starea de fericire a acesteia în AT sunt trei stadii între care o persoană poate comuta şi care determină natura tranzacţiei: Părintele, stadiu care grupează în mod predominant înregistrările subconştiente ale tranzacţiilor dintre cei doi părinţi ai unui copil; Copilul, stadiu care grupează înregistrările sentimentelor şi reacţiilor copilului la ceea ce vede şi aude; şi Adultul, stadiu care grupează înregistrările experienţei directe şi ale concluziilor care se desprind din ea în cursul relaţionării cu alţii, oamenii folosesc una dintre cele câteva „poziţii de viaţă”, de regulă structurate în primii ani ai existenţei, de genul „eu nu sunt

8 Eric Berne, psiholog canadian (1910 - 1960), fondator al teoriei analizei tranzacţionale în psihanaliză.

bine – tu eşti bine”, şi relaţionează cu alţii de pe una din stările de Părinte, Copil sau Adult. O teză importantă a AT este că poziţiile de viaţă sunt bazate pe atitudini şi hotărâri care, odată cu creşterea conştiinţei de sine şi cu educarea persoanei în cauză, pot evolua în sensul că pot schimba starea de viaţă către „eu sunt bine – tu eşti bine” şi astfel acea fiinţă poate acţiona din ce în ce mai mult din starea mentală a Adultului.

Fireşte, această idee că subconştientul înregistrează tot şi că aceste înregistrări afectează sau chiar determină comportamentul uman se regăseşte exact la fel şi în sistemul Huna, ca şi ideea că hotărârile luate la orice vârstă pot fi schimbate şi înlocuite cu hotărâri noi şi mult mai eficiente. Părintele, Copilul şi Adultul din AT grupează atitudini care generează complexele pe care le recunoaşte şi sistemul Huna, iar kahunaşii fără îndoială că ar putea admira clasificarea inteligentă, dar arbitrară, a tiparelor de comportament ale lui Berne. Ceea ce acceptă practicantul kahuna cu toată inima este direcţia AT către starea mentală şi de comportament de tip Adult, „eu sunt bine – tu eşti bine”.

Huna şi Perls

Frederick Perls-a fost fondatorul terapiei Gestalt[9], al cărei scop era să promoveze procesul de creştere şi dezvoltare a potenţialului uman, ceea ce reprezintă şi scopul Huna. Pe scurt, unele din elementele principale ale terapiei Gestalt au legătură cu conştiinţa întregii fiinţe (nu doar mintea, sau corpul, sau creierul); cu furnizarea unui feedback persoanei în cauză; cu a trăi aici şi acum; cu a nu face judecăţi de valoare sau interpretări. Sunt multe tehnici ingenioase folosite în terapia Gestalt, dar Perlse însuşi a scos în evidenţă faptul că Gestalt nu înseamnă

9 Gestalt - formă, structură, în b. germană, (n.trad.)

tehnicile folosite şi nu trebuie să apară vreo confuzie între tehnici şi terapia Gestalt. Practicile terapeutice folosite în Gestalt integrează atenţia şi conştienţa, şi fiecare tehnică de acest gen este funcţională. La fel şi în sistemul Huna, metodele terapeutice şi de dezvoltare se folosesc pentru amplificarea conştienţei; toate aptitudinile, calităţile, îndemânările, etc., orice tehnică din orice sistem care ajută la aşa ceva, incluzând orice face referire la subiectul nostru, reprezintă tehnici valide. *Z* altă asemănare cu Huna este disponibilitatea lui Perls de a schimba teoria dacă se dovedea necesar sau folositor Această atitudine a sa este corespondentul conceptului Huna, „dacă foloseşte, e adevărat”.

Concluzie

Această prezentare nu a susţinut prea mult sistemele psihologice occidentale prezentate, dar cel puţin arată că există multe similitudini între ele şi sistemul Huna.

În mijlocul Pacificului, departe de contactul cu alte civilizaţii, de sute de ani, a fost descoperit un grup de oameni cu un sistem psihologic la fel de avansat ca oricare alt sistem modern. Este bine de amintit că atunci când misionarii occidentali au poposit prima oară în Hawaii, conceptul de subconştient nici măcar nu fusese formulat în vest. Ştiinţa occidentală a psihologiei este încă foarte tânără. Încă se joacă numai cu mintea, deşi pe alocuri există şi tendinţa de a alătura şi trupul. Cât despre punctul de vedere spiritual, majoritatea psihologilor nici măcar nu – vor recunoaşte. În filosofia Huna vom găsi o abordare unitară: spirit, minte şi trup, toate legate într-un sistem coerent. Din moment ce a avut la dispoziţie mii de ani ca să se dezvolte, acest sistem pare să merite un studiu serios.

Capitolul 3

Ce este de fapt subconştientul?

În limbajul Huna, *ku* (sau *unihipili*) corespunde echivalentului „brut" al subconştientului. De ce brut? Pentru că nu există niciun acord comun în domeniul psihologiei care să definească exact subconştientul. Nici cei mai tradiţionalişti psihologi nu se pot pune de acord între ei. Unii îl consideră o realitate, alţii îl concep că pe un produs al minţii, o convenienţă fără nicio bază reală. Continuatorii altor tipuri de şcoli de psihologie consideră „subconştientul" drept bază celor mai înalte puteri umane, confundându-oarecum cu ceea ce majoritatea oamenilor numesc Dumnezeu.

În sistemul Huna nu există o asemenea problemă. *Ku* este doar un aspect din totalitatea minţii unui individ care are funcţii specifice foarte bine delimitate. De dragul convenienţelor, adeseori folosim termenul de subconştient pentru a-l descrie, dar de cele mai multe ori este mult mai conştient decât partea conştientă a minţii multor persoane. Şi tot de dragul convenienţei vorbim adesea despre el şi „negociem" cu el ca şi cum ar fi o entitate separată, chiar până la punctul de a-i da un nume al lui propriu.

Totodată, trebuie să se înţeleagă că partea *ku* este diferită doar ca funcţii, dar nu în fapt Totuşi, având în vedere că atât de puţini oameni cunosc modul în care funcţionează mintea lor, *ku* poate să li se pară uneori ca o entitate străină sau poate chiar un duşman.

Natura subconştientului

Natura lui *ku* este dezvăluită în înţelesurile ascunse ale cuvintelor-cod care compun acest substantiv şi derivările sale în Hawaiiană. Din acest cod sau din simbolurile rădăcină ne dăm seama că această parte a minţii are următoarele funcţii şi atribuţii:

1. Funcţia sa primară este memoria.

2. Controlează toate operaţiunile locomotorii realizate de corp, cu toate că acest control este împărţit cu mintea conştientă (*lono*).

3. Este sursa tuturor emoţiilor şi sentimentelor.

4. Este sursa tuturor deprinderilor fizice şi mentale, dar şi a comportamentului.

5. Este modalitatea prin care conştientul percepe experienţa şi acţionează asupra ei.

6. Este receptor şi emiţător al tuturor fenomenelor fizice.

7. Direcţia principală de acţiune este de creştere.

8. Gândeşte logic.

9. Îndeplineşte ordine.

Acum haideţi să examinăm aceste funcţii şi atribuţii, din care unele par a nu se aplică în cazul propriului subconştient, la prima vedere.

1. Memoria

Tocmai datorită funcţiei de memorie pe care o are *ku*, suntem capabili să învăţăm ceva atât de bine, încât nu mai trebuie să ne reamintim de acel lucru decât, probabil, în situaţii limită. Astfel de exemple sunt vorbitul, mersul pe jos, mersul cu bicicleta sau condusul maşinii. În toate acestea, are loc un proces mai mult sau mai puţin automat de reamintire, din memoria tiparelor dobândite şi a comportamentului. 3 mare parte din memoria noastră este atât de aproape de suprafaţă încât nu observăm niciun decalaj de timp între dorinţă şi apariţia informaţiei, cu excepţia momentelor în care refuză să apară din unele motive inexplicabile. Contrar a ceea ce încă se mai crede, amintirile nu se înregistrează în creierul fizic. Unele cercetări recente sugerează că amintirile se duplică în mai multe locuri din corp şi că înregistrările se află de fapt doar la nivel pur energetic. Aceasta afirmă şi doctrina

Huna. În timpuri străvechi, analogia folosită era aceea a gândurilor şi senzaţiilor păstrate într-un fel de nori din materia astrală (a/ra), alcătuind învelişul energetic al subconştientului. C analogie de dată mai recentă ar fi aceea cu un calculator, pentru că părţile fizice ale calculatorului servesc oarecum şi drept cadru pentru memorie, care de fapt este stocată în câmpul magnetic. În terminologia de specialitate, inputul informaţional este stocat în „biţi”. Aşa că, mai mulţi „biţi” formează un „byte”, iar mai mulţi „bytes” formează un „cuvânt”, şi mai multe „cuvinte” formează un „grup de cuvinte”.

Ca să folosim această analogie pentru memoria personală, să presupunem că v-aţi întâlnit cu cineva la o petrecere săptămâna trecută. Fiecare caracteristică fizică a acelei persoane poate să reprezinte un „bit” de informaţie. Grupate la un loc ca „byte”, ele reprezintă întreaga aparenţă fizică a persoanei. Ceea ce a spus acea persoană şi cum a reacţionat ea la răspunsul tău, formează un alt „byte”. Impresia totală a persoanei formează un „cuvânt”. Întreaga petrecere este stocată în memorie ca o serie de grupuri de cuvinte. Impresia care persistă din seara aceea, care v-a atras în mod deosebit atenţia conştientă, rămâne „pe fir” pentru o considerabilă perioadă de timp, poate chiar pentru toată viaţa, dacă v-a impresionat îndeajuns. Impresiile mai puţin importante rămân doar „disponibile”, în timp ce altele pe care nu le-aţi observat deloc vor fi stocate într-un fişier general. Când doriţi să vă amintiţi despre evenimentele din seara aceea, subconştientul dvs. va scoate mai întâi impresiile de „pe fir”, şi apoi pe cele „disponibile”, în ordinea importanţei, în funcţie de cât timp doriţi să vă gândiţi la acel subiect. Aceasta pentru că subconştientul gândeşte în asociaţii logice.

Două lucruri se cer pentru ca amintirile să fie uşor de

adus la suprafaţa conştientului. Mai întâi, impresia originală trebuie să primească atenţie conştientă; în al doilea rând, impresia trebuie să fie legată sau asociată cu alte impresii. Există multă informaţie în biocomputerul dvs., şi este mult mai uşor pentru subconştient să găsească un „cuvânt" decât să găsească un „bit". De aceea numele sunt în mod frecvent dificil de amintit, şi de aceea ele reapar în minte la multă vreme după ce aţi dorit să vi le amintiţi. Ele nu au beneficiat de prea multă atenţie conştientă atunci când au apărut prima dată, aşa că nu au fost puse „pe fir". Faptul că au venit mai târziu în memorie indică timpul necesar lui *ku* pentru a le găsi. Desigur, tensiunea sau anxietatea pot corupe câmpul de energie şi implicit procesul de memorizare.

2. Corpul

Toate sistemele de procese ale organismului (nervos, circulator, muscular, energetic, digestiv, etc.) se află sub controlul direct al minţii subconştiente. O mare parte a informaţiei care asigură modul de operare a acestor sisteme vine de la directivele celulare, precum moleculă de ADN, dar o cantitate considerabilă este primită din convingerile parentale şi sociale, ca şi din deciziile conştiente şi din învăţături. Biofeedbackul confirmă teoria Huna cu privire la faptul că prin direcţionarea conştientă a atenţiei putem influenţa operaţiile subconştientului asupra corpului într-un mod surprinzător. Cu toate acestea, influenţa poate fi atât pozitivă (ca atunci când operaţiunile sunt îmbunătăţite), dar şi negativă (dacă operaţiunile sunt perturbate). Cu alte cuvinte, operaţiunile corpului dvs. sunt influenţate direct de modul de gândire şi de ceea ce simţiţi, aşa cum a demonstrat medicina psihosomatică. Fireşte, puteţi hotărî la modul conştient să vă mişcaţi braţele şi picioarele, să respiraţi în ritmuri diferite, să

vorbiţi foarte încet sau foarte tare, dar chiar şi aceste acţiuni conştiente trebuie îndeplinite cu cooperarea memoriei subconştiente şi cu legăturile sale directe cu muşchii şi organele implicate. Sportivii de performanţă şi maeştrii yoga pot face cu trupurile lor lucruri care par miraculoase, nu pentru că au învăţat să preia controlul corpului lor, ci pentru că au învăţat să facă operaţiuni conştiente cu partea lor subconştientă, la un înalt nivel.

3 Emoţiile

T

Emoţiile şi sentimentele constituie în sistemul Huna nici mai mult şi nici mai puţin decât mişcări ale bioenergiei, la care se adaugă anumite gânduri şi/sau tipare de tensiuni musculare care le disting. Emoţiile pot fi înmagazinate ca energie potenţială în tensiunea musculară în anumite condiţii, dar în general sunt declanşate spontan, ca urmare a unui stimul mental, fizic sau de mediu. În acest caz, stimulul produce o asociere în subconştient cu o amintire care provoacă unul din cele patru tipare de reacţie energetică primară, sau o combinaţie a două sau mai multe. La nivel fizic, energia pentru astfel de reacţii provine din răspândirea adrenalinei/glicogenului în corp, dar poate implica şi canalizarea biocâmpului prin sistemul meridianelor şi posibile schimburi energetice cu mediul.

Cele patru tipare de reacţie energetică primară sunt teama (retragerea), furia (atacul), bucuria (destinderea sau relaxarea) şi acţiunea (activitatea mentală sau fizică). Frica, sau combinaţia dintre frică şi furie, poate duce la blocarea energiei emoţionale în muşchi sau la tensiune celulară. Combinaţia teamă/furie determină de asemenea şi diverse grade de depresie. Toate aceste reacţii şi

combinaţiile lor sunt declanşate datorită asocierilor impregnate deja în memoria subconştientă, şi vor continua să fie produse de aceleaşi asocieri până ce tiparele memorate sunt înlocuite de o intervenţie conştientă sau supraconştientă.

4. Deprinderile

Ca şi emoţiile, deprinderile fizice şi mentale sunt reacţii învăţate, depozitate în memoria subconştientă şi eliberate de către stimuli asociaţi. Tiparul de reacţie al energiei este, după cum s-a menţionat anterior, acela al acţiunii, şi poate sau nu să fie însoţit de emoţie. Când sari din calea unui pericol brusc, în timpul saltului reacţia emoţională nu există; în joc este numai acţiunea. Orice emoţie survine ulterior, atunci când mintea îşi ia răgazul să retrăiască evenimentul şi să ia în calcul ce s-ar fi putut întâmpla.

Multe dintre deprinderile noastre sunt „inconştiente”, ceea ce înseamnă că mintea conştientă nu acordă atenţie la ceea ce face subconştientul. În învăţătura Huna, dacă o deprindere nu mai deserveşte un scop viabil şi valabil din punctul de vedere al subconştientului, acesta se va modifica automat, fără a exista necesitatea unei conştientizări. Cu toate acestea, dacă deprinderea mai serveşte vreunui scop, deşi nedorit de conştient, atunci pentru schimbarea deprinderii va fi nevoie de atenţia conştientă însă atenţia singură nu este suficientă. Subconştientul trebuie să primească în plus o alternativă viabilă.

Durata de timp în care o deprindere a fost implicată nu e relevantă. Subconştientul este interesat numai de rezultatele finale, şi dacă o nouă deprindere va avea rezultate la fel de bune sau mai bune ca şi cel vechi, subconştientul va permite cu uşurinţă schimbarea. Totuşi,

dacă subconştientul nu este convins de acest lucru, înlocuirea unei deprinderi vechi ar putea deveni imposibilă. Ceea ce este important în această situaţie este că niciun gol să nu existe în subconştient. Singura modalitate de a scăpa de un obicei vechi este să îl înlocuieşti cu unul nou. Chiar şi pentru a deveni nefumător este necesară învăţarea, în anumite situaţii, a noii deprinderi de a nu fuma. De asemenea, în învăţăturile Huna, credinţele sunt considerate drept deprinderi, obiceiuri, la fel de supuse schimbării şi înlocuirii în vederea unei eficienţe sporite ca oricare altă deprindere.

5 Percepţia

Deţinem percepţia conştientă a lumii în care trăim prin intermediul simţurilor noastre, ce însumează mult mai mult decât cele cinci simţuri fundamentale. Văzul, de exemplu, include abilităţile de a distinge culoarea, umbră, perspectiva, tiparele, formele, cât şi semnificaţia (cum ar fi cititul). Auzul include reperarea notelor înalte, tonurilor, subtonurilor, armoniei, zgomotului şi semnificaţiei (cum ar fi vorbirea). Gustul, bineînţeles, le include pe cel dulce, sărat, acru, picant, amar, astringent. Mirosul are cel puţin zece variaţiuni, aşa cum sunt specificate de unii autori. Iar pipăitul include presiunea, textura, temperatura şi un număr de alţi factori.

Toate aceste simţuri ajung la nivelul conştiinţei noastre prin intermediul sistemului nervos, dar elementul ku este cel care le monitorizează, astfel încât acestea să nu ne copleşească. *Ku* ne aduce în atenţie anumite simţuri la anumite momente şi pentru anumite motive; în funcţie de convingerile personale, în unele situaţii, minimalizează unele simţuri şi ne învaţă cum să le dezvoltăm pe altele. Când întreprindem o acţiune conştientă ca urmare a unei percepţii, noi de fapt acţionăm ca rezultat al unei percepţii

filtrate prin *ku*, indiferent de prejudecăţile şi abilităţile deţinute. Percepţia poate fi uşor distorsionată, caz în care apare o scădere minoră în eficienţa noastră, sau poate fi într-atât de diferită, încât să nu împărtăşim aceeaşi experienţă precum cei din jurul nostru. Pe de altă parte, ea poate fi dezvoltată până la punctul în care să fie mai bună decât percepţia comună sau până la punctul în care putem percepe ceva de care alţii nici să nu fie măcar conştienţi. Toate acestea depind de cât de puternice sunt convingerile şi comportamentele dobândite, din cadrul *ku*.

6. Fenomenele paranormale în filosofia Huna, fenomenele paranormale sunt considerate fenomene produse ca urmare a extensiei câmpurilor de percepţie ale simţurilor pe care le deţinem în mod normal şi nu precum ceva complet diferit şi „supranormal”. Conform acestei viziuni, fenomene paranormale au loc tot timpul în viaţa fiecăruia, dar din cauza prejudecăţilor ele sunt de cele mai multe ori ignorate, cu excepţia celor de proporţii dramatice. Câteodată acestora li se permite să se strecoare în atenţie sub forma presimţirii, intuiţiei, inspiraţiei şi coincidenţei. Corelând pe cât posibil sistemul Huna cu terminologia occidentală, putem spune că:

— Telepatia este o prelungire a auzului nostru şi a abilităţii noastre de a vorbi.

— Clarviziunea este o extensie a văzului;

— Psihokinezia este o extindere a simţului tactil şi a abilităţii noastre de a influenţa fizic mediul în care trăim.

— Divinaţia (precogniţia) reprezintă prelungirea abilităţii noastre de a estima probabilităţile şi de a face consideraţii calificate asupra evenimentelor viitoare.

Aceste simţuri şi abilităţi sunt denumite „parapsihologice” sau „paranormale” doar pentru că nu sunt la fel de uzuale în cultura noastră precum sunt în alte culturi. Acest lucru se întâmplă datorită faptului că acest

ku

Mintea subconştientă – ce răspunde de toate simţurile şi capacităţile noastre înnăscute, a acceptat acele convingeri culturale care declară că asemenea lucruri sunt fie imposibile, fie rele. Persoanele ce trăiesc fenomene paranormale pur şi simplu nu au acceptat niciodată aceste convingeri culturale, în vreme ce acelea care au primit o educaţie în acest domeniu au reuşit să le depăşească. Din moment ce este o chestiune de credinţă şi nu ţine de natura umană, orice om poate experimenta fenomene „paranormale" şi poate fi educat în a-şi folosi competent aceste abilităţi.

7. Creşterea

Definiţia creşterii în termenii Huna este „a creşte conştienţa, îndemânările şi fericirea". Aceasta se aplică tuturor formelor de conştiinţă, de la atom la galaxie, indiferent dacă este vorba despre lumea animală, vegetală sau minerală. La oameni, nevoia de creştere este localizată în *ku*.

Dar sunt unii oameni care cred că prima noastră necesitate este aceea de supravieţuire şi că numai după ce ne îngrijim de cele necesare traiului e bine să ne aplecăm atenţia şi către scopuri mai înalte, precum arta şi cultura. Din acest motiv filmele şi poveştile cu priză la public ne înfăţişează atât de des pe strămoşii noştri practic ca pe nişte animale prădătoare sau ca pe nişte strângători care nu se gândeau la nimic altceva decât la mâncare, sex şi a ucide. Dar urmele găsite recent de către arheologi şi antropologi arată că până şi cei mai timpurii oameni au fost inventatori, artişti şi meşteşugari, chiar în mijlocul celor mai dure condiţii de mediu. Aşadar, nevoia de creştere asigură supravieţuirea, şi nu invers.

Curiozitatea este parte a nevoii de a creşte conştienţa. Nevoia îl ajută pe copilul mic să se dezvolte explorând mediul, şi aceeaşi nevoie conduce adultul explorator, inventator şi om de ştiinţă. Nevoia de a dezvolta abilităţile (atât ca număr, cât şi calitativ) ne ajută să punem în aplicare ceea ce am învăţat din conştienţa noastră în expansiune. Iar nevoia de a creşte starea de fericire ne dă imboldul să găsim modalităţi tot mai bune de acţiune, din punct de vedere fizic, mental, spiritual şi social. De fapt, singurul lucru care ne împiedică să devenim semizei este frică, deoarece ea produce convingeri care interferează cu progresul natural de creştere al lui *ku*, către împlinire.

8. Logica

Dintre toate concepţiile greşite pe care oamenii le au despre subconştient, cea mai păguboasă este aceea că ar fi iraţional sau ilogic. Însă dimpotrivă, aşa cum s-a evidenţiat mai devreme, *ku* este cu fiecare bit de informaţie la fel de raţional şi de logic ca un calculator. S-ar putea însă spune că tocmai asta e problema.

Lumea crede că subconştientul este iraţional pentru că acţionează contrar cu ceea ce oamenii vor la modul conştient în acel moment, şi pentru că li se pare că el acţionează fără niciun motiv aparent. Cuvântul cheie aici este aparent. *Ku* acţionează mereu pe baza unei presupuneri – o convingere despre realitate – acceptată ca adevărată la un anumit moment în viaţă. Iar *ku* va urma întotdeauna acea presupunere şi va acţiona conform concluziilor sale logice, oricare ar fi acestea şi orice ar gândi omul despre ele la un moment dat.

Bineînţeles, situaţia devine mai complicată atunci când presupunerile referitoare la aceeaşi „felie de viaţă” se bat cap în cap. Imaginaţi-vă doar problemele pe care un

calculator le-ar avea dacă i-aţi da informaţii contradictorii. Ar trebui să aleagă pe cont propriu care presupunere trebuie urmată în situaţia dată. Iar alegerea că ar fi destul de logică în cadrul memoriei şi a programului dat (deprinderi dobândite).

Dacă tu crezi că partea *ku* este ilogică, atunci orice încercare de a o schimba nu va fi decât hazardată şi va reprezenta o chestiune de noroc. Dar odată ce ştii că este complet logică, atunci tot ce ai de făcut este „s-o convingi" să urmeze un alt set de presupuneri şi atitudini. De exemplu, faptul că hipnoza funcţionează este o dovadă că acest concept e valid.

9* Ascultarea

Subconştientul nu este un copil rebel şi de nestăpânit şi nici nu lucrează vreodată împotriva intereselor tale cele mai bune, din punctul lui de vedere. Ori de câte ori *ku* pare să ţi se opună, este pentru că urmează ordinele anterioare pe care ori i le-ai dat tu, ori le-ai permis să rămână. Şi el trebuie să urmeze ordinele anterioare, până când sunt înlocuite de altele. Dacă partea *ku* produce simptome fizice neplăcute, este pentru a evita ceva mai rău, şi pentru că nu a fost învăţat nicio alternativă viabilă. Doar gândind la o alternativă cu mintea conştientă nu este de ajuns. Noi ordine trebuie date şi impregnate prin repetiţie pentru noile deprinderi. Succesul în stabilirea noilor obiceiuri depinde de cât de bine servesc ele unul sau mai multe din cele trei aspecte ale creşterii, luând în considerare convingerile existente referitoare la ceea ce este sau nu este posibil, şi ce este sau nu este bun.

Cel mai important lucru de reţinut este că partea *ku* – mintea subconştientă – te va servi cu credinţă şi promptitudine, imediat ce înveţi să-i dai comenzi bune.

Capitolul 4 Mintea conştientă

Aproape toţi avem o părere greşită despre natura minţii conştiente, deşi ea creează pentru toţi sugestia existenţei. Asta voia să spună şi René Descartes când afirma „Gândesc, deci exist”, însă această afirmaţie poate fi bine înţeleasă numai dacă defineşti gândirea.

Este oare gândirea procesul de reprezentare a imaginilor din mintea noastră? Procesul pas cu pas al logicii? Este oare vorba despre intuiţie? Transpunerea unei trăiri interioare într-o informaţie dătătoare de sens? Este oare o comparaţie între experienţele trăite anterior şi cele prezente? Este gândirea toate acestea, reprezintă ea măcar o parte dintre ele, sau nu reprezintă nimic?

Există persoane care consideră că ceea ce deosebeşte conştientul de subconştient este conştienţa. Dar totodată este bine cunoscut faptul că subconştientul poate fi influenţat de ceea ce spun alţii chiar şi în momentul în care conştientul nu conştientizează acest lucru deloc, cum se întâmplă în timpul somnului, în momentul suferirii unui şoc sau sub anestezie. Şi este totodată ştiut faptul că în starea hipnotică sau meditativă se pot obţine informaţii din trecut, datorită subconştientului, partea conştientă a minţii neştiind de toate acestea.

Alţii afirmă că numai partea conştientă poate gândi, însă şi acest lucru este fals. Cum deja s-a discutat, nu există nici măcar un singur obicei, atitudine sau emoţie stocată în subconştient care nu derivă logic dintr-o presupunere.

Subconştientul poate gândi deductiv la fel ca şi un sugar care ştie că sânul mamei foloseşte la hrănirea şi relaxarea lui şi deduce faptul că biberoanele (care sunt diferite în mărime, formă şi textură) se pot folosi pentru scopuri identice sau similare. Subconştientul poate gândi

şi inductiv prin experienţe separate ca atunci când un copil plânge mergând pe principiul general că plânsul atrage atenţia.

A treia idee interesantă este că partea conştientă este centrul conştiinţei de sine şi conferă simţul identităţii personale. Totuşi nici „această idee nu este supusă unei cercetări mai bune decât celelalte. În mod conştient tu ştii cine eşti, dar şi subconştientul tău ştie acest lucru. De aceea reacţionezi automat la auzul propriului nume, de aceea îţi recunoşti instantaneu propriul scris şi de aceea poţi uita cine eşti dacă suferi de amnezie.

Acest lucru nu ar fi posibil dacă centrul identităţii tale nu ar fi în memoria subconştientului tău.

Să ne întoarcem, aşadar, la perspectiva Huna asupra a ceea ce este unic în mintea conştientă.

Puterea voinţei

Filosofia Huna consideră că atributul principal al minţii conştiente îl reprezintă puterea voinţei. Încercarea de a defini conceptul de voinţă reprezintă de ani de zile o preocupare constantă a oamenilor. Se spune despre un bărbat că are o „voinţă de fier” când, în faţa anumitor circumstanţe ale vieţii, îşi menţine un anumit curs al acţiunii sau non-acţiunii, după caz. Se spune că anumiţi oameni îşi exercită propria voinţă asupra altora, determinând victimele să acţioneze împotriva voinţei lor. Sunt şi oameni despre care se spune că pot să „vrea” ca lucrurile să se întâmple şi acele lucruri se produc. Există şi oameni cu puteri slabe, care sunt uşor de manipulat de către cei puternici.

Dacă intenţionezi să înţelegi conştiinţa umană, trebuie mai întâi să înţelegi natura puterii voinţei. Multe din neînţelegerile legate de ceea ce este în realitate voinţa, au fost cauzate de asocierea cuvântului putere împreună

cu aceasta.

Puterea poate fi definită pe de o parte ca o capacitate sau abilitate. Problema este că această definiţie nu explică nimic. Putem vorbi despre capacitatea de a vedea şi să înţelegem că înseamnă abilitatea de a vedea. Putem vorbi despre puterea lentilelor optice şi să înţelegem prin acest lucru că lentilele au capacitatea de a mări de atâtea ori. Dar a vorbi despre puterea voinţei ca de capacitatea de a vrea, sau chiar de capacitatea voinţei, ne lasă la fel de confuzi, până când definim voinţa însăşi.

Conform dicţionarului Webster's New World Dictionary, cuvântul voinţă are mai multe sensuri. Unul este „puterea de a lua o hotărâre sau o decizie în mod raţional". Aceasta este în mod evident un atribut al conştiinţei umane, este de fapt atributul de bază al acesteia, de obicei descriind-o ca fiind „capacitatea de a direcţiona vigilenţa şi atenţia".

Este poate interesant de observat, cuvântul din limba havaiiană pentru „hotărâre" sau „decizie" este *holo*, care derivă din înţelesul expresiei „a depune eforturi pentru realizări" şi care foloseşte o rădăcină a cuvântului *lono*, conştiinţa umană. Lono, de altfel, are un sens rădăcină de a „acumula (/o) dorinţe (ono)".

Singura abilitate reală pe care o avem în mod conştient este aceea de a ne îndrepta atenţia şi vigilenţa ca reacţie de răspuns la apariţia unui gând sau a unei experienţe perceptive. Actul de direcţionare în sine este denumit luarea de decizii sau hotărâri. Aceasta este ceea ce se înţelege prin „liber arbitru". Nu reprezintă însă libertatea de face orice vrem, oricând şi oricum, şi nici să facem să se întâmple orice când dorim, nici să îi determinăm pe alţii să facă ce dorim noi, pentru că evident nu avem această putere, chiar dacă putem învăţa tehnici de a ne creşte eficacitatea. Nu putem face pe cineva să fie

ca noi prin exercitarea voinţei noastre, aşa cum nu putem să ne facem pe noi sau lumea perfectă într-o singură clipă, doar prin a vrea acest lucru (ceea ce înseamnă de fapt că ne „dorim din tot sufletul” acest lucru). Ceea ce totuşi putem face este să decidem sau să hotărâm cum vom răspunde experienţei noastre de viaţă, ce vom face din acel moment încolo sau în viitorul apropiat pentru a schimba circumstanţele sau pe noi înşine. În orice moment de conştienţă a conştientului nostru avem libertatea de a alege.

Aproape fiecare din noi a trecut prin experienţa de a avea la un moment dat un obicei fără a fi conştient de el. De exemplu când te întinzi după ce ai făcut ceva, sau când aprinzi o ţigară şi nu îţi dai seama ce ai făcut decât un moment mai târziu. Sau de exemplu când ne îndreptăm cu maşina spre un loc şi nu realizăm acest lucru decât când ajungem la locul destinaţiei. Sau de exemplu o reacţie emoţională automată la ceea ce a afirmat cineva, având după aceea sentimentul că nu ne-am putut abţine să afirmăm ceea ce tocmai am afirmat. Poate fi orice din ceea ce am făcut, fără să fim conştienţi că facem acel lucru.

Ceea ce se întâmplă în acest caz este că aspectul *ku*, subconştientul tău, preia conducerea din perspectiva unui tipar comportamental bine însuşit, ca răspuns la unele tipuri de stimuli fizici, mentali sau energetici, în timp ce mintea ta conştientă îşi concentrează atenţia în altă parte, uneori aparent în gol. Ar putea părea că subconştientul ia o hotărâre, dar asta este adevărat numai în felul în care un calculator ia hotărâri. În realitate, ambele răspund într-un fel presetat la un stimul memorat. Într-o situaţie complet nouă pentru care nu există un program presetat, calculatorul nu mai funcţionează.

Subconştientul se bazează pe o inspiraţie de la supraconştient sau pe un ordin de la mintea conştientă.

Dacă niciuna, nici alta nu apare, din nu se ştie ce motiv, nici subconştientul nu mai funcţionează şi generează panică, paralizie fizică sau mentală, leşin, comă, apatie sau autism.

Este necesar să-ţi dai seama că în orice moment de conştienţă a minţii conştiente ai puterea de a alege cum să gândeşti, să simţi sau să acţionezi. Chiar dacă eşti „pe automat”, ancorat în anumite tipare comportamentale, momentul în care devii conştient este momentul în care poţi lua o hotărâre şi poţi schimba acel tipar. Cedând sau alunecând către un tipar comportamental automat, nu contează cât de nedorit, asta nu înseamnă că eşti bun de aruncat, că nu meriţi nimic bun şi că nu are rost să încerci să preiei conştient comanda situaţiei. E o scuză nejustificată să nu-ţi asumi riscul de a modifica ceva doar pentru că ai putea avea din nou eşec. Aşa cum spunea cineva, adevăratul eşec este să cazi, nu să te ridici iar.

Orice om care a încercat să-şi schimbe un obicei ştie că doar a te hotărî să te schimbi nu este de ajuns. Mulţi oameni încearcă şi, apoi, se descurajează când văd că vechiul obicei a revenit. Pentru a înţelege mai bine ce lipseşte în această situaţie mai avem o definiţie de dicţionar a „voinţei” care ne ajută să aflăm de care element mai avem nevoie: „un scop puternic şi bine stabilit; determinare”. Determinare, o voinţă statornică, înseamnă de fapt continua direcţionare conştientă a atenţiei şi conştienţei către o finalitate sau un scop anume. Iar aceasta se împlineşte prin continua reînnoire a hotărârii şi prin a nu fi descurajaţi de greşeli şi de eşecuri. Dacă o metodă folosită pentru a atinge un ţel dă greş după mai multe încercări, încerci alta, şi alta, până când găseşti una care merge, chiar dacă aceasta presupune să te transformi chiar tu însuţi. O persoană cu o aşa-numită „voinţă slabă” foloseşte aceeaşi putere conştientă a voinţei

pe care o are oricine pentru a continua drumul către un ţel, dar în alt sens. Cu alte cuvinte, el doar ia o altă hotărâre, hotărârea de a nu continua, în timp ce prima persoană, cea cu voinţă, se hotărăşte să continue. Şi s-ar putea să fie momente în care „a continua" e chiar cel mai bun lucru de făcut. Aşa că o persoană cu „voinţă de fier" este aceea care nu se răzgândeşte uşor, iar o persoană „fără voinţă" este una care se răzgândeşte. Însă ambele folosesc aceeaşi putere de a lua hotărâri.

Probabil că acum se poate observa că este un nonsens total să vorbim despre cineva care „îşi exercită voinţa" asupra altcuiva. Nu este nimic de exercitat. Poţi face pe cineva să acţioneze după dorinţa ta prin ameninţarea cu durerea, prin promisiunea plăcerii sau prin forţa fizică, dar nu poţi să-l faci să aleagă hotărârea pe care o vrei tu. Dacă cineva urmează voinţa ta, are motivele lui, nu ale tale, chiar dacă îţi susţii voinţa cu ameninţări, promisiuni sau forţă. Nu este voinţa ta, puterea ta de alegere, aceea care face pe celălalt să acţioneze.

În această aşa-zisă epocă modernă mulţi oameni încă mai cred în faptul că există persoane care pot să-i influenţeze pe alţii aşa precum un păpuşar se joacă cu marionetele. Ei confundă această abilitate cu „puterea voinţei" pentru că termenul putere are şi înţelesul de energie. Este drept că poţi fi influenţat de convingerile şi emoţiile altei persoane, şi este adevărat că, cu cât cineva ştie mai multe despre tine, cu atât îi este mai uşor să te scoată de pe linia tiparelor de comportament automate. Şi mai este adevărat că telepatia şi psihokinezia există. Dar nimeni nu te poate „face" să acţionezi împotriva propriei tale voinţe. Nu voinţa altuia te determină să faci ceva ce nu vrei; ci propriile tale frici, obiceiuri, convingeri, speranţe, afinităţi sau respingeri şi propriile tale automatisme. Influenţa altei persoane asupra ta se opreşte

în momentul în care eşti conştient şi hotărăşti să nu te mai laşi influenţat. Voinţa celei mai puternice persoane din lume nu are nicio putere asupra ta dacă tu hotărăşti astfel.

Atenţia şi conştienţă

Se spune că sistemul Huna te învaţă că prima ta capacitate conştientă este să-ţi direcţionezi atenţia şi conştienţă.

Dar care este deosebirea dintre ele?

Atenţia se referă la focalizarea conştienţei pe anumite aspecte ale experienţei mentale sau fizice. Reprezintă observarea a ceva mai mult decât lucrurile din jur, la un moment dat. De exemplu, atunci când stai acasă sau eşti la muncă şi Iaşi atenţia să se relaxeze, poţi remarca sunetele exterioare, o pată pe zid, o amintire din ultimul weekend, senzaţia de confort sau disconfort a hainelor, una după alta. Pe măsură ce atenţia scade, un lucru devine prioritar şi celelalte se retrag în fundal sau chiar dispar. Atenţia îndelungată se numeşte concentrare. O folosiţi când lucraţi la o sarcină sau la un proiect, când priviţi un film sau când jucaţi un joc. În acest tip de proces, atenţia alunecă un pic şi spre restul lucrurilor, dar într-o măsură relativ redusă.

În Huna există un principiu care spune: „Obţii tot ce vrei în funcţie de cum te concentrezi”. Aceasta înseamnă faptul că o concentrare a atenţiei creează o vibraţie în aura personală, ce vă atrage o experienţă raportată la ce vă concentraţi. O durată scurtă a concentrării atenţiei va crea de obicei numai experienţe temporare şi minore. Cu cât este mai mare durată concentrării şi cu cât se investeşte mai multă energie emoţională, cu atât experienţele care sunt atrase sunt mai de lungă durată şi mai importante, fie ele pozitive sau negative.

Ca orice altceva, concentrarea asupra unui anumit

lucru poate deveni o deprindere a gândirii sau de comportament, în acest caz, subconştientul preia rolul susţinerii procesului de concentrare, reevaluat de procesul de atenţie. Aceasta este ceea ce determină experienţele mai mult sau mai puţin prezente din viaţa noastră. Aceste experienţe vor continua până când vom deveni conştienţi de ceea ce facem şi vom schimba conştient centrul atenţiei prin folosirea voinţei.

Pe de altă parte, conştienţa se referă la totalitatea a ceea ce este evident în mintea conştientă în orice moment dat. Lucrurile se mişcă în sfera sau în afara sferei conştienţei şi noi avem posibilitatea de a ne extinde sau de a ne limita conştienţa, în funcţie de ceea ce facem.

Atenţia şi capacitatea de a fi conştient nu înseamnă acelaşi lucru, dar niciuna din cele două nu poate fi separată complet una de alta. S-ar putea spune că atenţia este o unealtă a conştienţei.

Să facem o analogie. Dacă puteţi să vă imaginaţi o lampă cu fitil, conştienţa este precum lampa, care poate lumina o cameră întreagă, iar atenţia este ca şi fitilul aprins, ce poate evidenţia anumite obiecte cu mai multă claritate. Atunci când conştienţa este limitată (la o singură cameră, să zicem), atenţia poate fi folosită pentru a găsi o uşă către altă cameră, permiţându-se astfel extinderea conştienţei.

Atât conştienţă, cât şi atenţia pot fi mărite sau micşorate şi este probabil adevărat faptul că majoritatea oamenilor pot să le facă pe ambele simultan. Când priveşti un film sau citeşti o carte, tendinţa naturală este să devii atât de implicat (dacă sunt interesante) încât conştienţă a altceva este puternic diminuată sau inexistentă. Şi bineînţeles acesta contribuie la satisfacţia ta din partea acestor lucruri. Dar un critic de film sau de carte trebuie să-şi concentreze atenţia la poveste şi în acelaşi timp să fie

conştient şi de alte aspecte privind acţiunea sau stilul. C tehnică folosită în unele arte marţiale este aceea a focalizării atenţiei pe adversar în timp ce eşti conştient de întregul mediu de luptă. Şoferii experimentaţi pot fi angajaţi într-o conversaţie, fiind în acelaşi timp atenţi la drum, în timp ce o parte a conştienţei lor este orientată spre alte maşini sau pietoni. Aceste exemple sunt menite să indice faptul că poţi să-ţi concentrezi atenţia şi să-ţi extinzi conştienţă în acelaşi timp, demonstrând că nu sunt unul şi acelaşi lucru.

Împlinirea valorilor

Un al doilea, dar foarte important atribut al minţii conştiente este nevoia de împlinire. Cu alte cuvinte, este nevoia de a găsi şi a împlini un scop şi de avea un ţel în viaţă. Pentru a face asta, mintea conştientă evaluează, şi de exemplu hotărăşte asupra valorii anumitor lucruri. În timp ce acesta este un atribut necesar şi util, adesea el poate fi distorsionat de judecăţile de valoare asupra a ceea ce e bine şi ce e rău faţă de orice lucru. Iar aceasta degenerează în intoleranţă, nedreptate şi multe alte rele. Unii oameni vor cumpăni asupra sensului vieţii, iar unii vor cumpăni asupra unei remarci trecătoare pe care cineva tocmai le-a spus-o. Contează nu numai ce evaluezi, ci şi cum evaluezi.

De exemplu, auto-perfecţionarea sună bine ca motivaţie pentru împlinirea scopului. În orice caz, din interpretările evaluărilor înţelesului şi căilor de a o atinge, efectele nu sunt întotdeauna prea plăcute. Pentru foarte mulţi, auto-perfecţionarea înseamnă proslăvirea proprie. Toţi pentru unul şi unul pentru el însuşi. Nefericirea acestei lumi se datorează în mare parte acestei interpretări. Căutarea gloriei, lăcomia, obsesia de a-i domina şi controla pe ceilalţi, cultul puterii, etc.

— Toate acestea au la bază dorinţa de auto-perfecţionare. În acelaşi timp însă, pentru alţii auto-perfecţionarea înseamnă să-i ajuţi pe ceilalţi, să pui în practică idei inovatoare în beneficiul tuturor, să-ţi sporeşti propria cunoaştere.

Poate nu ştim pentru ce ne-am născut şi nici nu ne-am descoperit încă menirea noastră, dar scopurile noastre de acum trebuie asumate conştient, căci noi suntem cei care alegem cum să ne construim propriul drum în viaţă. Cu cât acesta este mai aproape de a fi integrat de către Sinele Superior, cu atât mai mult ne vom apropia de împlinirea lui, deşi nu ne va fi neapărat uşor. Dar valoarea, sensul şi scopul, în felul în care apar la nivelul conştientului, trebuie hotărâte, de asemenea, în mod conştient. Valorile şi interpretările pe care le dăm diferitelor experienţe de viaţă joacă cel mai important rol în determinarea fericirii noastre şi în calitatea vieţii. Linia directoare a filosofiei Huna este de a folosi iubirea ca o bază pentru a evalua totul, căutând mereu să creăm iubire acolo unde pare să lipsească şi să o intensificăm acolo unde ea există deja.

Încă un cuvânt despre puterea voinţei. Trebuie să ne dăm seama că nu este niciun efort de a folosi voinţa. Probabil am auzit adeseori spunându-se: „El a făcut un mare efort de voinţă să-şi schimbe viaţa”. Sursa efortului nu stă în voinţă, ci în muşchii trupului său.

Când oamenii încearcă să-şi schimbe un obicei de gândire sau de comportament, adesea se plâng că le trebuie un efort prea mare. Alţii îi pot critica pentru că nu au destulă voinţă. Ceea ce se întâmplă de fapt este că asemenea oameni încearcă să forţeze obiceiul să se schimbe folosind muşchii, iar asta poate fi adevărat în cazul unui obicei fizic sau mental. Acest gen de încercare forţată creează tensiuni care blochează energiile corpului

şi îi fac pe oameni să se simtă epuizaţi. Ei ajung realmente să lupte împotriva lor înşişi, ceea ce rareori poate da rezultate. Tot ceea ce trebuie cu adevărat făcut este să te hotărăşti prin proprie voinţă, să te relaxezi şi să-ţi canalizezi atenţia pe drumul pe care vrei să mergi, până când se stabilizează noul obicei. Dacă mai simţi vreodată că folosirea voinţei implică efort, relaxează-te şi ia-o de la capăt.

Capitolul 5
Cunoaşterea subconştientului

Subconştientul este o parte a minţii tale. Şi totuşi poate să ţi se pară o parte perfect străină dacă ideile cu care operează sunt destul de diferite de ideile cu care crede conştientul tău că ar trebui să opereze. Mulţi oameni sunt atât de străini de subconştientul lor încât acesta şi partea conştientă pot fi asemănate cu doi oameni de afaceri care se întâlnesc numai pentru a conduce afacerile unei companii. Nu îşi împărtăşesc absolut deloc speranţele şi aspiraţiile, gusturile, temerile, punctele tari şi cele slabe. Exact ca doi oameni de afaceri care cooperează zilnic între anumite limite şi care au obiceiuri, gusturi, idealuri şi opţiuni politice foarte divergente, aşa încât conştientul şi subconştientul au păreri diferite despre foarte multe lucruri. Principala diferenţă, fireşte, este aceea că subconştientul şi conştientul „trăiesc” zi de zi constant împreună, iar conflictele sunt inevitabile când fiecare crede în altceva.

Convingerile subconştientului

Convingerile, atitudinile şi părerile subconştientului se formează în cea mai mare parte în copilărie. Modelul de viaţă religios şi moral primit de copil prin cuvintele părinţilor şi prin exemple pot rămâne active o viaţă

întreagă, dacă nu sunt schimbate de către partea conştientă. *Lono* se află situat în fundal în primii ani de viaţă şi nu poate testă şi modifica toată informaţia primită şi acumulată de către *ku* (subconştient). Pe măsură ce conştientul creşte în cunoaştere şi experienţă, poate raţiona (evaluează logic) în legătură cu datele primite, aşa încât mai puţine informaţii greşite au şansa să pătrundă în banca de date a subconştientului. Dar în copilărie, subconştientul acceptă practic orice primeşte ca pe un fapt şi acţionează în consecinţă. De exemplu, dacă unui copil i se spune în mod repetat că va răci dacă stă cu picioarele ude, *ku* va înregistra asta ca pe un fapt, şi putem fi siguri că organismul va avea simptome de răceală ori de câte ori picioarele vor fi ude. Poate că între timp, *lono* a învăţat că nu există nicio legătură între picioarele ude şi răceală. Totuşi, până când conştientul adultului nu învaţă să comunice cu subconştientul său, va răci ori de câte ori se va uda la picioare, pentru că asta este convingerea păstrată de subconştient.

În domeniul religios divergenţa poate fi la fel de importantă, dacă nu chiar mai mult. A devenit aproape un clişeu să vorbeşti despre ateul de profesie care strigă la Dumnezeu după ajutor când se află în pericol de moarte. Ateismul este generat de către mintea conştientă, dar subconştientul încă mai crede în Dumnezeu. Este mai rău când credinţe religioase prost interpretate sau pline de grozăvenii interferează cu poftă de viaţă şi de realizare a cuiva.

Multe credinţe, atitudini şi păreri care se formează în primii ani se schimbă pur şi simplu fără vreun efort conştient, iar multe altele se schimbă la modul conştient, cu uşurinţă. Unele, totuşi, par să fie atât de mult blocate încât nici cu daltă şi ciocanul nu le poţi mişca din loc. Aceasta devine o problemă când comportamentul şi

experienţele pe care le atrag sunt neplăcute, dureroase sau periculoase.

În toate cazurile în care comportamentul şi experienţa sunt dificil de schimbat, aceasta se întâmplă pentru că există credinţe, atitudini şi opinii stocate în biocalculatorul subconştient, care sunt păstrate acolo de una sau mai multe motivaţii puternice. În ciuda oricărui comportament sau oricărei experienţe negative care poate avea loc, motivaţiile sunt întotdeauna pozitive. Subconştientul nu lucrează niciodată împotriva a ceea ce crede el că reprezintă cele mai bune interese ale tale. Din nefericire, presupunerile pe care se bazează convingerile sale pot fi foarte greşite. De exemplu dacă ai crescut pe timpul Marii Recesiuni[10] şi ai fost expus convingerii că toţi oamenii bogaţi sunt lacomi, exploatatori, snobi, răi şi drept urmare dezgustători, ca adult vei constata că în mod misterios nu eşti în stare să ai succes financiar, indiferent ce faci. Într-un asemenea caz acel *ku* bine intenţionat te va împiedica să devii lacom, exploatator, snob, rău şi profund dezgustător. Un alt exemplu, dacă ai crescut într-un mediu religios care te-a obişnuit cu ideea că eşti un păcătos bun de aruncat, ca adult vei descoperi că îţi este imposibil să ai vreo stimă de sine sau încredere în tine însuţi, în acest caz, *ku* probabil încearcă să te ferească de a-L supăra pe Dumnezeu (şi astfel să fii pedepsit) din cauza păcatului mândriei.

Dacă eşti conştient de convingerile tale păstrate în subconştient şi de motivaţiile care le fac să fie active, atunci poţi folosi logica şi strategiile motivaţionale alternative ca să faci schimbări. Problema este că multe din convingerile subconştientului sunt foarte bine

---

10 Este o referire la marea criză financiară care a început în 1928 şi a culminat cu o cădere bursieră răsunătoare, In Statele Unite, în 1929, şi care a dus la o serie de drame şi tragedii în rândul oamenilor bogaţi.

„ascunse” şi trecute cu vederea. Ele sunt prea evidente pentru a fi observate, deoarece sunt percepute în planul efectelor, ca fapte în loc de a fi percepute ca şi convingeri, sau deoarece sunt reprimate din conştient de teama consecinţelor schimbării. Ca să te dezvolţi pe de-a-ntregul şi pe deplin, trebuie să cunoşti conţinutul propriei tale minţi; trebuie să ajungi să-ţi cunoşti subconştientul „pentru că numai atunci vei ajunge să-i stăpâneşti şi să – Luminezi”.

Sunt câteva căi de a face asta, şi toate necesită timp şi răbdare. Nimic valoros nu este obţinut fără efort, dar efortul poate fi şi plăcut în drumul tău către cunoaşterea subconştientului vei descoperi o lume plină de felurite şi frumoase bogăţii, la fel ca şi zone de întuneric şi durere. Este o călătorie pentru cei curajoşi, cu spirit de aventură şi hotărâţi.

Botează-l pe *Ku* în practica Huna, subconştientului i se dă un nume. Din timpuri străvechi oamenii au dat nume conceptelor, forţelor, energiilor, lucrurilor şi părţilor de lucruri pentru a putea face o comparaţie. În cazul lui *ku*, fiţi atenţi ce nume îi daţi pentru că aici numele nu stabileşte şi o delimitare.

Poţi alege în mod conştient să-i dai al doilea prenume al tău, un nume inventat sau numele unui personaj istoric ori de ficţiune preferat. Max Long şi-a numit subconştientul „George”. Alţi oameni folosesc „Subbie” sau alte nume mai inventive. Ai putea să încerci să închizi ochii şi să spui: „Bine, *kuy* tu cum ai vrea să te cheme?” Apoi foloseşte primul nume care-ţi vine în minte, dacă vine vreunul.

Acest gen de botez va fi foarte folositor în direcţionarea subconştientului pentru a-ţi furniza informaţii şi a face schimbări, la fel ca şi în a te învăţa cum să-i dai instrucţiuni.

Proba memoriei

Sunt două metode de a căuta în propria ta memorie, ambele putând fi abordate din poziţii confortabile, întins sau şezând, intro încăpere relativ liniştită. Înainte de a începe este bine să te relaxezi cât mai profund, dar să nu închizi ochii.

Prima metodă o vom numi „vânătoarea de comori”, aşa cum a numit-o şi Max Long începe prin a-i vorbi subconştientului ca şi cum ar fi o persoană şi spune-i că ai vrea să te cunoşti mai bine. Vorbeşte-i de amintirea a ceva plăcut pe care ai vrea să îl readuci în memorie, şi, în joacă, provoacă-ţi subconştientul să sape în memorie după acel „fişier” şi să ţi-l aducă repede şi cât de detaliat poate. Sau, ca alternativă, ai putea doar să-i ceri subconştientului tău să aducă la suprafaţă amintirile lui cele mai plăcute. La început s-ar putea să dureze ceva, dar de îndată ce *ku* înţelege ce vrei, te vei afla în faţa unor experienţe foarte interesante. Îţi vei aminti de unele lucruri pe care le-ai uitat de tot. Sentimente şi emoţii de mult uitate vor reveni, aproape la fel de vii ca la început. S-ar putea chiar să reexperimentezi senzaţii tactile şi mirosuri, mirosul unei plăcinte cu mere abia scoase din cuptor, de exemplu, sau vei simţi frunzele uscate de toamnă. Vei învăţa multe despre subconştientul tău, despre gusturile lui, dacă vei continua acest exerciţiu pe o perioadă de câteva zile. Omisiunea unor amintiri particulare este de asemenea relevantă. S-ar putea să vrei să evidenţiezi o anume experienţă, dar *ku* va refuza să ţi-o aducă la suprafaţă. Acesta ar putea fi indiciul unui complex de anxietate sau o importantă convingere-barieră în legătură cu experienţa respectivă şi ar trebui ţinută sub observaţie pentru investigaţii ulterioare.

A doua metodă o numim „colectarea gunoiului”.

Pentru aceasta trebuie să ai curaj pentru că îi vei cere subconştientului tău să-ţi readucă în memorie cele mai urâte amintiri în detaliu, în acest caz, scopul exerciţiului este să fii obiectiv, să priveşti detaşat şi să îţi dai seama că tot ceea ce va fi adus la suprafaţă este doar informaţie stocată, inclusiv sentimentele. După ce vei căpăta mai multă experienţă, vei fi în stare să observi unul sau mai multe tipare care apar. Amintirile vor urma anumite teme care îţi vor furniza indicii referitoare la tipul de convingeri condiţionante care pot să-ţi limiteze dezvoltarea. De exemplu, ai putea găsi că o serie întreagă de „cele mai rele amintiri" dintr-o anumită secvenţă au în comun teama de a nu fi respins sau nevoia ta de control. Caută indiciile şi fă notiţe pentru studii ulterioare.

Limbajul simbolurilor

Subconştientul tău comunică foarte bine prin intermediul simbolurilor, adeseori mai bine decât prin cuvinte sau amintiri. Ca să foloseşti această metodă, trebuie să îţi îndrepţi atenţia în interior şi să te gândeşti la o problemă sau la o zonă de interes din viaţa ta despre care vrei să ştii mai multe. Apoi spune: „dă-mi o imagine" sau „dă-mi un simbol" pentru lucrurile despre care întrebi. Prima imagine care-ţi vine în minte, indiferent de cât de bizară sau deplasată ţi se pare, este un mesaj simbolic despre punctul de vedere al subconştientului tău vizavi de chestiunea în cauză. Ca exemplu, poţi să te concentrezi pe o situaţie de la serviciu şi să obţii o imagine a unei camere de tortură, ceea ce poate reprezenta ceea ce simte subconştientul tău despre serviciu. Este la latitudinea ta să interpretezi simbolurile, iar unora li se pare mai uşor decât altora. Totuşi, poţi să-i ceri subconştientului să-ţi mai dea un simbol dacă primul nu este destul de limpede. Un lucru important de reţinut este că aceste simboluri îţi dau doar

nişte sentimente şi convingeri comune păstrate în subconştient Te rog să nu faci greşeala de a crede că ele sunt predictive, altfel rişti să te sperii singur în încercarea de a face schimbări pozitive.

Răspunsuri impertinente în încercarea de a furniza o formă care să ajute convingerile subconştientului să iasă la suprafaţă, această metodă a comunicării cu partea *ku* este avantajoasă din punctul de vedere al dialogului interior şi/sau al argumentării pe care mulţi oameni o experimentează. Tot ceea ce trebuie să faci este să îţi concentrezi atenţia în interior şi să repeţi patru propoziţii, rar, de trei până la cinci ori fiecare, cu pauză între ele pentru orice răspuns interior. Răspunsurile vor veni de regulă sub formă de cuvinte, dar câteodată ele pot fi nişte răspunsuri pur fizice însoţite sau nu de cuvinte.

Răspunsurile pozitive (cuvinte de încurajare, sentimente plăcute sau imagini pozitive) înseamnă că ai o bună susţinere din partea subconştientului pentru ceea ce vrei să faci. Răspunsurile negative (critică sau ceartă, sentimente neplăcute, tensiune musculară, imagini negative sau pur şi simplu niciun fel de răspuns) înseamnă că sunt nişte blocaje la care trebuie lucrat. Dacă răspunsurile obraznice vin sub formă de cuvinte, vei avea o imagine mai bună a convingerilor specifice implicate. Cele patru propoziţii sunt:

1. Pot (sunt capabil) să

2. Am dreptul (merit) să

3. Doresc să

4. Vreau să

Completaţi spaţiile libere cu ceea ce doriţi.

Răspunsul empiric

Răspunsul empiric implică folosirea unui simplu instrument numit pendul. Este o metodă destul de rapidă şi uşoară a comunicării cu subconştientul, odată ce *ku* a fost antrenat şi ştie ce se vrea de la el. Procedura constă doar în a lua un obiect care atârnă de un fir sau un lănţişor, şi al ţine între degetul mare şi arătător După aceea se pun întrebări, iar pendulul va răspunde mişcându-se, adesea spre marea surpriză a operatorului.

Din păcate, folosirea pendulului a degenerat din cauza superstiţiilor, iar oamenii cărora le place să se considere mari gânditori ştiinţifici resping această practică pe motiv de spiritism. Aceasta pentru că ignoranţii au pretins că spiritele dezîncarnate mişcă pendulul. Eu nu pun la îndoială existenţa spiritelor aici, doar scot în evidenţă că asemenea entităţi nu au nimic de-a face cu mişcarea pendulului.

C explicaţie şi mai rezonabilă este aceea că pendulul este mişcat de subconştientul nostru prin intermediul unor impulsuri foarte slabe, dar care generează mişcări musculare extrem de fine. Acestea se transmit firului sau lănţişorului dintre degetele noastre, iar mişcarea se transferă asupra greutăţii, făcând-o să se mişte într-un anume mod. Nu este mai misterios decât orice altă funcţie a corpului îndeplinită de către *ku*. Diferenţa este aceea că, în cazul pendulului, subconştientului i se permite să poată comunica direct cu mintea conştientă. Procedură este folosită de mulţi psihanalişti ca un mijloc de a ajunge la subconştient când nimic altceva nu a mers.

Ca să începi procedeul, este necesar să explici foarte atent ceea ce aştepţi de la *ku*. Nu este atât de greu pe cât pare. Subconştientul este mereu treaz. El citeşte ceea ce citeşti şi tu, aude ce auzi tu, aude ce spui tu, ştie ce

gândeşti. Problema nu este cum să-i faci pe *lono* (mintea conştientă) să comunice cu *ku* (subconştientul), ci reciprocă. Explicaţia pendulului este cel mai bine îndeplinită de o combinaţie de cuvinte şi stimuli fizici. Aşadar, spune-i subconştientului tău că îi vei arăta cum să comunice cu tine. Desenează un cerc de aproximativ 5 cm în diametru pe o bucată de hârtie. Confecţionează ori cumpără un pendul cu un fir sau lanţ de 15 – 20 cm lungime. Dacă vrei să-ţi faci unul, foloseşte un inel de aur şi o aţă. Unul dintre primele indicii că subconştientul tău este un gânditor independent poate să fie preferinţa pentru un pendul sau altul.

Pasul următor este să pui la punct câteva tipuri de răspuns. Vrei ca subconştientul să-ţi poată răspunde la întrebări într-o manieră proprie şi clară. „Da” şi „Nu” sunt cele mai importante răspunsuri, dar mai sunt şi alte posibilităţi. Cele care sunt prezentate aici au doar rol de exemple.

Poţi începe prin a ţine pendulul deasupra centrului cercului pe care l-ai desenat, preferabil sprijinind cotul pe masă în mod conştient, mişcă pendulul în sensul acelor de ceasornic, repetând în acest timp subconştientului tău, cu voce tare sau în gând, că acest răspuns înseamnă „da”. Opreşte pendulul şi apoi mişcă în sens invers acelor de ceasornic, repetând că asta înseamnă „nu”. C mişcare du-te-vino perpendiculară pe linia corpului tău, înseamnă „nu vreau să răspund”, iar nemişcarea pendulului înseamnă „nu ştiu” sau „nu înţeleg întrebarea”.

Ţine minte că direcţia mişcărilor date aici este opţională, şi poţi s-o modifici după dorinţă. Nu există un tipar universal pentru răspunsuri.

După ce îi arăţi subconştientului tău ce vrei de la el, încearcă metoda ţinând pendulul nemişcat deasupra cercului şi punând întrebări la care ştii deja răspunsul. Nu

încerca să ţii pendulul nemişcat, dar nici nu încerca să-l mişti tu. Dacă nu eşti sigur cine mişcă pendulul, atunci s-ar putea să nu fii tu acela care mişcă.

În această operaţiune mişcarea poate să înceapă încet şi să crească gradat ca amplitudine, dar nu va fi la fel de puternică precum o mişcare conştientă, doar dacă întrebarea nu emite şi multă emoţie odată cu ea. Degetele şi mâna nu trebuie să se mişte, sau pot fi mişcări foarte uşoare, dar nu tresăriri sau spasme. Asigură-te că aduci pendulul în poziţia zero, nemişcat, ori de câte ori pui o altă întrebare, aşa încât să nu iei mişcarea sa de inerţie drept răspuns.

La majoritatea oamenilor răspunsul va veni imediat. Subconştientul era şi el nerăbdător să aibă o ocazie de dialog. Şi totuşi, unii nu vor obţine un răspuns chiar de prima dată. Dacă se întâmplă aşa, înseamnă că partea *ku* nu a înţeles pe deplin instrucţiunile sau pentru că există o anume teamă de a folosi pendulul. Soluţia este repetarea liniştită şi cultivarea încrederii că numai muşchii sunt implicaţi, până când vine mesajul. În cazuri foarte rare, dacă răspunsul întârzie mult să apară, aceasta poate fi indicaţia că *lono* şi *ku* au probleme serioase unul cu celălalt. În asemenea cazuri, trebuie încercate alte metode.

Un alt tip de răspuns este mişcarea neregulată a pendulului, fără legătură cu codul stabilit iniţial. Subconştientul poate să se joace şi până la urmă va da răspunsurile corecte. Sau poate că semnalează că un alt set de coduri ar fi potrivit. Dacă subconştientul continuă să se joace, o demonstraţie a unei alte persoane îl va face să se îndrepte. Dacă şi asta dă greş, va trebui să încerci alte metode de comunicare până când *ku* va căpăta mai mult respect pentru *lono*.

Odată ce s-a obţinut un răspuns pozitiv, poţi începe să pui întrebări, ceea ce va duce la o înţelegere mai bună a

subconştientului tău. Începătorul se va mira, în mod firesc, ce clare vor fi răspunsurile. Experienţa multor oameni a arătat o rată înaltă a acurateţii, în funcţie, desigur, de natură şi claritatea întrebării. Subconştientul ia lucrurile la modul literal, aşa că întrebarea nu trebuie să conţină ambiguităţi dacă vrei ca răspunsul să nu fie ambiguu. Când obţii un răspuns care pare incorect, sau dacă obţii un „nu vreau să răspund”, reformulează întrebarea de câteva ori. Să nu te surprindă dacă vine un răspuns care nu-ţi place, numai pentru că tu vrei să eviţi acea informaţie. Să nu te surprindă nici dacă vine un răspuns care pur şi simplu confirmă ceea ce ştii şi crezi în mod conştient la urma urmelor, stai de vorbă cu o parte a minţii tale.

Cât despre tipurile de întrebări pe care trebuie să le pui, ele sunt limitate doar de imaginaţia ta, tiparul de răspuns şi informaţia pe care subconştientul se poate aştepta în mod rezonabil s-o aibă. Întrebări despre starea ta mentală şi sănătatea fizică pot fi pur informative. Credinţele religioase menţinute de *ku* pot fi explorate, aşa cum pot fi atitudinile sale faţă de alţi oameni. *Ku* poate să manifeste o antipatie pentru oamenii pe care tu îi consideri prieteni şi o simpatie pentru oameni pe care tu vrei să-i eviţi. Întrebări ulterioare pot descoperi motivele. Mulţi oameni folosesc pendulul ca să determine ce mâncăruri preferă subconştientul pentru corp, sau ce substanţe nutritive îi lipsesc. Un alt set foarte folositor de întrebări are de-a face cu interpretarea viselor. Simbolismul oniric poate fi straniu pentru *lonof* dar *ku* ştie care este înţelesul ascuns. După câteva săptămâni de folosire a pendulului vei fi uimit ce bogată sursă de informaţii ai în tine.

Unii oameni, totuşi, vor fi foarte entuziasmaţi de procedeu şi vor aştepta prea mult de la *ku*. Întrebările despre viitor, de exemplu, nu sunt mai pline de acurateţe decât o presupunere inteligentă. Subconştientul nu este, în

niciun fel, omniscient. O altă aberaţie este să începi să depinzi de *ku* pentru toate hotărârile pe care le iei. El îţi poate spune ce simte în legătură cu o situaţie şi poate face chiar o recomandare, dar aceasta trebuie cumpănită ca şi sfatul unui prieten bun. Hotărârea este responsabilitatea lui *lono*. Reţine că scopul tău este să-ţi cunoşti subconştientul, iar nu să faci din acesta un zeu.

Capitolul 6 Realitatea nevăzută

Unul dintre conceptele majore în sistemul Huna este cel *de alta*. Definiţia din dicţionarul Hawaiian pentru acest cuvânt include „umbră; reflecţie, asemănare, imagine; esenţă ca opusul substanţei; claritate, strălucire; embrion, germene; transparent”. Cele mai apropiate concepte europene ar fi eter, eteric sau materie astrală, aură. Ideea eterului are conotaţia unui fel invizibil de „prematerie” care leagă şi penetrează totul în universul fizic şi care serveşte de mediu pentru efectele energetice. Acest concept a intrat şi a ieşit din modă printre oamenii de ştiinţă, dar ideea unei aure şi a unui corp eteric sau astral au ieşit definitiv din sistemele ideologice ale unei mari părţi din comunitatea ştiinţifică de azi.

Până destul de recent, existenţa lui *aka* a fost dependentă de înţelepciunea clarvăzătorilor şi mediumilor care pretindeau că sunt în stare să vadă sau să simtă învelişul *aka* înconjurând trupul fizic, atunci când condiţiile erau bune. Unii spuneau că pot vedea sau simţi *aka* şi în jurul obiectelor neînsufleţite şi a plantelor, iar câţiva chiar au reuşit să creeze obiecte independente sau entităţi din *aka* pur care puteau fi văzute sau simţite de către oricine. Şi, bineînţeles, mai erau şi cei care vedeau corpurile *aka* ale celor decedaţi, şi/sau forma „spiritelor naturii” sau ale altor fiinţe. Din moment ce aceste efecte nu erau măsurabile sau reproductibile în laborator, oamenii de

ştiinţă le-au luat în zeflemea şi nu le-au mai dat atenţie. Au fost câteva excepţii curajoase, dar punctul lor de vedere nu a însemnat nimic pentru comunitatea ştiinţifică.

Apoi un cuplu rus, pe nume Kirlian, a reuşit să înregistreze pe o placă fotografică un fenomen foarte straniu în timp ce prin obiecte însufleţite sau neînsufleţite trecea un curent de mare voltaj. C coroană albastră, ceţoasă, apărea în jurul obiectelor, sau cel puţin în jurul imaginii lor de pe placă. Mai multe experimente au arătat că forma acestei aure, mărimea şi culoarea ei erau diferite în funcţie de starea emoţională şi de sănătate a indivizilor, ca şi de gradul de putrefacţie a unei plante tăiate atunci când erau fotografiate plante. Oamenii care, în aparenţă, au puteri vindecătoare au aure mai mari, câteodată „pătate" cu roşu, iar aurele „fantomă" apar acolo unde părţi din frunză au fost secţionate.

Fenomenul membrului „fantomă" s-a constatat şi în cazul oamenilor care având un membru amputat, atunci când au fost fotografiaţi prin metoda Kirlian, prezentau un câmp *aka* şi la nivelul membrului respectiv. Majoritatea oamenilor de ştiinţă sunt de acord astăzi că aceste efecte fotografice sunt cauzate de modificări electrice, dar ceea ce cauzează schimbările în obiectele sau organismele vii fotografiate rămâne un mister. Unii oameni simt că ele reflectă modificări în aură sau în învelişul *aka*.

Pe măsură ce mai mulţi oameni de ştiinţă au început să exploreze fenomenul Kirlian, au dat peste însemnările şi cercetările acelor puţini cercetători care au îndrăznit să exploreze acest domeniu înaintea lor. Printre aceştia se numără baronul von Reichenbach în secolul al XIX-lea, inventatorul creuzetului, care a descoperit multe proprietăţi tactile şi vizuale ale lui *aka*; dr. Kilner, medic englez care la începutul acestui secol (sec. al XX-lea – n.ed.) a descoperit o metodă de vizualizare a aurei în

vederea stabilirii diagnosticului; dr. Wilhelm Reich, care a descoperit mai multe proprietăţi ale învelişului *aka*, inclusiv culoarea albastră care apare atât de des, şi care a măsurat efectele aurei bioenergetice cu un contor Geiger şi un electroscop; şi dr. Harold Burr, contemporan cu Reich, care a reuşit să măsoare câmpul electric din jurul lucrurilor vii cu un voltmetru foarte fin.

Mulţi oameni pot vedea *aka*, iar interacţiunea sa cu electricitatea aparentă poate fi înregistrată. Este o realitate. La sfârşitul acestui capitol voi prezenta câteva experimente pe care le puteţi face singuri pentru a putea la rândul vostru să obiectivaţi realitatea acestui câmp subtil aurie – *aka*.

Caracteristicile câmpului înainte de a discuta despre caracteristicile specifice învelişului *aka*, trebuie făcută o distincţie între energia ca atare şi mediul prin care aceasta se manifestă. Aşa cum apa sau cuprul servesc de mediu pentru electricitate, tot aşa *aka* serveşte de mediu pentru energia vieţii, *mâna*. Când vezi aură, de fapt vezi un câmp *aka* încărcat cu *mâna*, sau altfel spus, vezi efectele încărcăturii *mâna* asupra câmpului *aka*. Uneori este mai uşor să vorbeşti doar despre energie, aşa cum a făcut şi Reich în lucrarea sa despre orgon, dar câteodată trebuie să iei în considerare *şi alta* pentru a te face înţeles şi din punct de vedere practic.

Mai întâi să luăm în considerare efectele de câmp. Deja am vorbit despre aură, pe care kahunaşii o numeau *kahoaka*. Gândeşte-te la ea nu ca la ceva care te înconjoară, ci ca la un câmp care serveşte de matrice pentru corpul tău. Din raţiuni practice, putem vorbi despre un corp *aka*, care penetrează şi înconjoară corpul fizic extinzându-se chiar dincolo de el.

În timpul somnului şi în alte situaţii, în caz de accidente sau prin stăpânirea artei dedublării conştiente la

voinţă în dimensiunea astrală, învelişul *aka* se poate desprinde de corpul fizic şi poate să călătorească, împreună cu conştientul său fără el – departe de corpul fizic al acelei persoane.

C legătură persistă între corpul astral care „călătoreşte” şi corpul fizic. Aceasta este adesea „percepută” ca o „coardă de argint” de către cei care fac extracorporalizări. Informaţia senzorială circulă prin intermediul acestui contact aşa încât, la orice semnal de alarmă sau disconfort la capătul celălalt, *kahoaka* revine imediat şi se suprapune din nou perfect, în mod frecvent producând o tresărire în corpul fizic, atunci când se întâmplă aceasta.

Un alt efect de câmp este acela al schimbării mărimii, densităţii şi potenţialului energetic al învelişului *aka* prin emoţii, imaginaţie şi/sau intenţie. Orice emoţie puternică va intensifica în mod normal mărimea şi strălucirea aurei. Pe de altă parte, tensiunea emoţională şi boala în mod normal descresc mărimea şi strălucirea aurei. Aceleaşi efecte pot fi obţinute şi pe cale conştientă prin intermediul imaginaţiei. Prin acelaşi proces poţi să schimbi densitatea câmpului în aşa fel încât corpul fizic să fie foarte greu şi mai mulţi oameni abia să te poată ridica, iar în clipa următoare să micşorezi densitatea câmpului şi să descopere că eşti uşor ca o pană. Este de asemenea posibil să înveţi cum să-ţi expansionezi câmpul auric şi astfel să-ţi extinzi simţurile văzului, auzului şi pipăitului la distanţe mai mari decât mediul din apropiere.

Câmpul *aka* serveşte de asemenea şi la depozitarea informaţiilor în memorie.

Oamenii de ştiinţă tradiţionalişti pretind că gândurile sunt înregistrate în celulele creierului, deşi nu s-au descoperit niciun fel de urme ale unei asemenea înregistrări. S-a bătut multă monedă pe faptul că electrozii

care stimulează anumite zone ale creierului au evocat amintiri foarte vii, dar aceleaşi amintiri pot fi evocate stimulând şi alte zone ale creierului său chiar zone ale corpului. În teoria Huna, orice gând produce o modificare celulară corespunzătoare, care poate fi din nou modificată de către următorul gând. Aceasta ar explica de ce nu poate fi găsită o urmă permanentă a memoriei. Gândul însuşi (şi aceasta se aplică şi la experienţă) este de fapt înregistrat pe substanţa subtilă a lui aka, iar subconştientul accesează această sursă de amintiri. Din acest motiv ne putem aminti vieţile trecute, visele, reveria, viziunile şi alte forme de trăiri interioare care nu au un corespondent fizic.

Funcţia de stocare a câmpului *aka* ne permite să accesăm atât amintiri personale, cât şi amintiri care nu au nicio legătură cu noi. Poate că aţi auzit despre conceptul de „cronică Akashică", un concept care vine din India şi care a fost distorsionat în vest. Mai întâi observaţi rădăcina semantică aka din termenul „akashic". Conceptul originar indian este identic cu cel al filosofiei Huna. Toate întâmplările, inclusiv gândurile, sunt înregistrate sau imprimate în substanţa subtilă a câmpului aka. Dacă ne concentrăm aşa cum trebuie, este posibil să aflăm tot ceea ce s-a ştiut, simţit, spus sau făcut vreodată până acum. Datorită legăturii noastre strânse şi a interesului pentru sinele nostru fizic şi datorită bazei noastre culturale, găsim că este uşor şi natural să fim mai conştienţi de amintirile personale din această viaţă, dar există şi persoane hipersenzitive care, având anumite facultăţi paranormale, pot pătrunde în această sui-generis „memorie *aka* universală" şi să extragă de acolo anumite informaţii sau cunoştinţe pe care nu le-ar putea obţine într-o altă manieră.

Caracteristicile transmisiei

Ca mediu pentru transmisiile energetice, câmpul *aka* este folosit pentru a comunica informaţii şi experienţe de la un capăt la altul. În această secţiune ne vom axa doar pe aspectele paranormale ale acestui fenomen.

În sistemul Huna există două teorii valabile legate de operaţiuni de recepţie şi influenţă paranormală. Prima teorie, popularizată de Max Long, foloseşte analogia firelor, corzilor şi degetelor aka şi ignoră existenţa câmpului aka general. Potrivit acestei analogii, noi suntem în contact cu tot ceea ce percepem prin simţuri, prin intermediul unor fire subtile, evident invizibile, „lipicioase", *de alta*, asemănătoare gumei de mestecat, care nu se rup niciodată şi nu se întrepătrund niciodată. De fiecare dată când reînnoim un contact, se formează un alt fir, aşa încât suntem conectaţi de anumiţi oameni şi de anumite locuri mai curând prin corzi decât prin fire. În plus, prin puterea gândului avem capacitatea de a trimite un „deget *de alta*" spre lucruri şi oameni cu care n-am avut niciodată contact şi astfel putem căuta informaţii sau putem exercita influenţă. Tot în cadrul acestei analogii, se spune că subconştientul trimite o parte din capacitatea noastră senzorială pentru a înregistra impresii sau pentru a produce un eveniment, în acest context, telepatia ar reprezenta capacitatea de „activare" a unui fir de mâna particular pentru a trimite său primi informaţie prin el; clarviziunea s-ar obţine prin trimiterea unui „deget" observator; psihokinezia ar însemna capacitatea de a trimite un „deget" *de alta* foarte puternic pentru a putea produce o mişcare în urma unui impuls dat unui obiect fizic.

În practică, analogia este oarecum folositoare pentru începători, dar foarte limitativă. De exemplu, în domeniul radiodinamicii nu mai funcţionează deloc, căci ipoteza iniţială în conformitate cu care distrugerea negativului

fotografic rupe legătura dintre subiect şi fotografia lui s-a demonstrat că este falsă. Ipoteza „firelor”, „corzilor” şi a „degetelor” are aplicaţiile sale, dar nu trebuie transformată în dogmă.

A doua teorie actuală majoră priveşte *aka* drept o substanţă eterică atotpătrunzătoare care serveşte perfect drept conducător energetic pentru energia radiantă de orice tip. Analogia se face cu sunetul, lumină sau căldura care se răspândesc în toate direcţiile fiind emanate de un punct sursă originar, ele fiind percepute sau influenţate de orice sistem care este reglat pe frecvenţa de vibraţie respectivă.

Această teorie mai înglobează şi conceptul de unde radio şi de electromagnetism. În această analogie mintea este „tunerul” – sistemul care se poate acorda pe o anumită frecvenţă iar *mâna* este energia care îl face să funcţioneze. Cu cât există mai multă *mâna*, cu atât este mai mare capacitatea ta de a recepţiona şi de a transmite în plan mental. Astfel, telepatia devine o problemă de acord la transmisia gândului altei persoane)., clarviziunea permite acordarea la emisia de radiaţii într-o anumită gamă de frecvenţe a unei zone anumite; iar psihokinezia este ajustarea propriei energii de transmisie pentru a produce un efect de inducţie asupra unui anumit obiect. Această teorie afirmă că evenimentele trecute sunt vibraţii care au tipare specifice de frecvenţă şi care încă sunt transmise prin *aka*, însă prea încet pentru a fi percepute de simţurile obişnuite, iar evenimentele viitoare generează vibraţii cu tipare de frecvenţă foarte mari, imposibil de perceput prin simţurile obişnuite.

În practică, această teorie este extrem de folositoare şi de eficientă, dar necesită un mod tehnic de gândire care poate fi dificil pentru unii oameni. Analogia cu sunetul este probabil cel mai bun mod de prezentare a acestei teorii.

Ajunşi aici, cineva ar putea întreba: „Dar de ce nu mergem direct la adevăr, în loc să folosim analogiile?” Întrebarea aceasta ar presupune existenţa unui adevăr absolut aflat dincolo de orice aparenţă şi de orice teorie. Însă în sistemul Huna nu se fac astfel de presupuneri. Singura definiţie acceptabilă a adevărului absolut ar fi „tot ceea ce este, a fost şi va fi şi ar putea fi oriunde şi oricând”. Cu o asemenea presupunere, adevărul în termeni practici este ceea ce înţelegi tu că este, ceea ce hotărăşti tu că este, iar adevărul eficient este acela care se dovedeşte a fi cel mai bun pentru ceea ce ai de făcut în acel moment, în sensul creşterii tale spirituale.

Caracteristicile materializării

Aka nu este doar eterul atotpătrunzător care înregistrează evenimentele şi transmite energie; mai este şi matricea tuturor formelor fizice. Kahunaşii spun că o formă-gând care radiază în câmpul *aka* produce unele efecte, în funcţie de claritatea, intensitatea energetică şi durata gândului. Se poate manifesta ca o formă-gând invizibilă, văzută doar de anumite persoane senzitive, dacă acestea se află în locul respectiv; ori se poate manifesta ca formă-gând vizibilă, cu o durată temporară, şi poate fi uneori confundată cu o manifestare a unui spirit dezîncarnat; se poate să servească drept focar pentru atragerea materialelor. Şi circumstanţelor necesare pentru aducerea echivalentului său fizic în sfera experienţei personale; şi se poate manifesta rapid, din planul eteric în cel fizic, având o durată la fel de mare ca şi orice alt lucru din lumea fizică. Sunt multe variante ale cazurilor de mai sus, dar efectele generale sunt aceleaşi.

În reveria de zi sau în fantasmele noastre, obiectele şi persoanele vizualizate sunt cu adevărat nişte produse ale imaginaţiei – produse materiale alcătuite din *aka*. De

obicei ele se dezintegrează *în alta* amorf, odată ce reveria s-a încheiat, dar durata lor este de fapt determinată de cantitatea de *mâna* pe care ele o primesc.

Cu cât mai des este vizualizat ceva, cu atât mai multă energie primeşte, prin însuşi procedeul de vizualizare. În reveria obişnuită fără o emoţie puternică, energia primită de către imagine de fiecare dată este foarte mică; dar după ani de vizualizare a aceluiaşi lucru, forma-gând *de alta* are, gradat, un efect tot mai mare asupra vieţii cuiva, chiar dacă echivalentul fizic nu se manifestă niciodată în niciun fel. Poţi să te gândeşti la aceste imagini ca şi cum ele ar pluti în substanţa subtilă *aka* personală, de unde la modul subconştient îţi influenţează perspectiva asupra vieţii, percepţia asupra universului şi de asemenea reacţiile celorlalţi oameni faţă de tine.

Formele-gând din *aka* pot fi variate ca mărime, de la forme microscopice până la oricât de mari îţi poţi imagina, iar cele mai mici le poţi vedea cu „ochii minţii”. Te gândeşti la o scenă sau la o persoană şi ţi le imaginezi evident pe un ecran mental interior. De fapt, seamănă mult cu o amintire şi la fel sunt formele-gând, înregistrate ca amintiri, chiar dacă nu mai au nicio legătură cu experienţa fizică.

Oarecum diferite ca mărime şi efect sunt imaginile *aka* plăsmuite de mintea conştientă. Acesta este genul de vizualizare folosit în pantomimă, de exemplu. Potrivit teoriei Huna, ceea ce experimentezi datorită gesturilor mimului nu este doar imaginaţie. Actorul vizualizează adeseori foarte intens obiectele în mărimea lor naturală acolo, pe scenă, şi le mânuieşte sau interacţionează cu ele ca şi cum ar fi reale. Publicul nu vede nimic, dar dacă actorul şi-a îndeplinit cu bine tehnica vizualizării, reacţiile sale vor fi atât de realiste încât publicul va şti exact ce mimează el, pentru că îşi vor fi imaginat forme *aka*

asemănătoare. Anumite picturi chinezeşti şi japoneze seamănă cu pantomima în aceea că de-abia schiţează multe elemente ale unei scene şi lasă restul să fie completat de imaginaţia privitorului. Acesta alcătuieşte o formă-gând exteriorizată din *aka* pentru a completa imaginea şi poate fi foarte interesant de comparat detaliile imaginate de fiecare privitor.

Sub hipnoză, oamenii pot fi sugestionaţi să se vadă pe ei înşişi în diferite contexte purtând conversaţii cu persoane care nu sunt cu adevărat acolo. Pentru subiectul hipnotizat ele sunt acolo, în forma imaginilor *aka* create de către subiectul însuşi.

Sunt cazuri înregistrate de halucinaţii în masă în care o mulţime de oameni perfect conştienţi a fost martoră la un eveniment care de fapt nu a avut loc în mod obiectiv. Este binecunoscută celebra iluzie realizată de unii fachiri din India, într-o asemenea situaţie, un fachir indian a prezentat celebrul număr cu frânghia. Un mare număr de oameni au văzut frânghia atârnând în aer, pe ea a urcat un băieţel şi apoi a dispărut. Fachirul, cu o sabie în mână s-a urcat după el şi a aruncat jos bucăţi însângerate din corpul băiatului, apoi s-a dat jos, a adunat acele bucăţi şi la făcut la loc pe băiat cu toate acestea, o cameră video care a înregistrat spectacolul îi arăta doar pe fachir şi pe băiat stând liniştiţi lângă o bucată de frânghie în tot acest timp. Ce se întâmplase? Fachirul alcătuise imagini *de alta* ale lui, ale băiatului şi ale frânghiei, imagini care erau atât de dense încât puteau fi văzute de toţi cei prezenţi, dar totuşi prea fine ca să fie înregistrate de camera video. Într-un fel, fachirul era un şarlatan, dar pe de altă parte era un „maestru” care a demonstrat o extraordinar de mare artă de a opera *cu alta*.

Experimente

1. Vederea câmpului *aka*

Cel mai simplu mod de a vedea *aka* este să ţii mâna cu degetele răsfirate, la aproximativ 5 – 6 cm de o suprafaţă plană de culoare închisă sau deschisă. Dacă foloseşti o suprafaţă de culoare deschisă, asigură-te că nu cade nicio umbră direct sub palmă. O suprafaţă neagră este ideală ca fundal. După ce ai aşezat mâna cum trebuie, priveşte între două degete, undeva deasupra vârfurilor acestora, în spaţiu, nu pe suprafaţa aleasă drept fundal. Imediat, sau după câteva clipe, vei vedea o bandă fină de lumină în jurul degetelor. Aceasta este partea mai densă a câmpului *de alta*. Dacă te uiţi dincolo de degete, la 15 cm sau mai mult, şi apoi revii la punctul iniţial, vei putea vedea mai clar linia de contrast din jurul degetelor.

Un alt mod de a vedea *aka* este să rogi un prieten să stea cu spatele la un perete alb, luminat discret şi fără umbre. Apoi poţi să-ţi concentrezi privirea deasupra capului acestuia. C bandă de lumină asemănătoare va deveni vizibilă în jurul capului prietenului tău şi/sau în jurul umerilor săi.

2 «Pipăirea câmpului *aka*

Câmpul tău *aka* este mai uşor de simţit când este încărcat energetic. Un mod simplu de a; percepe este să-ţi freci palmele puternic câteva secunde (ceea ce stimulează emisia de *mâna* din mâini) şi apoi să-ţi ţii palmele la aproximativ 15 până la 30 cm distanţă una de alta. Apoi apropie mâinile foarte încet, una de alta şi distanţează-le de mai multe ori. Vei avea senzaţia că Dipăi un balon foarte fin. În orice caz vei avea senzaţia clară că un fel de câmp invizibil rezistă mişcării mâinilor tale. Aceasta este *aka*. Pe măsură ce ajungi mai senzitiv, n-o să mai fie nevoie să-ţi freci palmele ca s-o simţi şi vei putea să pipăi aura din

jurul corpurilor oamenilor şi chiar din jurul obiectelor neînsufleţite.

Practicând conştient percepţia *aka*, îţi va creşte sensibilitatea până la zone mai fine ale subconştientului tău, iar acest gen de comunicare va fi valoros pentru propria ta dezvoltare.

Capitolul 7

Mâna, misterioasa energie a vieţii

Mână este energia din spatele tuturor formelor: le viaţă şi o sursă potenţială cu o forţă incredibilă. Cu toate acestea a fost ignorată de către cercetătorii occidentali, deşi a fost descoperită şi redescoperită de către cei mai îndrăzneţi şi mai deschişi la minte oameni de ştiinţă.

Franz Anton Mesmer a descoperit-o în secolul al XVIII-lea şi i-a dat numele de „magnetism animal” (a nu se confunda cu acelaşi termen folosit de către cercetătorii creştini). Ca exemplu de cât de ameninţătoare era descoperirea lui pentru ştiinţa acelor vremuri, numele lui Mesmer este astăzi asociat numai cu hipnotismul, un produs colateral al muncii sale Drivind forţa vitală.

La aproximativ 50 de ani după Mesmer, baronul von Jeichenbach a cercetat ceea ce se spunea despre această orţă şi a dovedit existenţa sa prin mai multe experimente şi a umit-o „forţă odică”. În ciuda reputaţiei sale ca inventator al reuzetului, descoperirea lui Reichenbach a fost ignorată sau iată în râs de către majoritatea oamenilor de ştiinţă ai remii.

Freud a sugerat existenţa acestei forţe şi a numit-o ibido”, iar un medic numit Abrams i-a cercetat caracteristicile bioelectrice.

Wilhelm Reich, un fost discipol de-al lui Freud, a făcut l-ai multe descoperiri, a realizat experienţe extinse, a scris irţi pe această temă şi a inventat dispozitive care să o

2 nereze. Guvernul Statelor Unite la trimis la închisoare, i-a ars cărţile şi i-a confiscat aparatele. Numele dat de Reich forţei vitale era „energie orgonică”.

Francezul Bovis a descoperit această forţă în piramide, iar ulterior cercetători din câteva ţări ale Blocului Comunist au experimentat-o sub numele de „energie psihotronică”.

În timp ce oamenii de ştiinţă se chinuiau să obiectiveze existenţa acestei forme de energie, ea continua să se manifeste şi unii cercetători mai deschişi la minte au trebuit să accepte faptul că vechile culturi orientale recunoscuseră această energie. Diferite tradiţii spirituale îi dăduseră numele de *prana*, *baraka*, *mungo*, *ch-i* sau *ki*, pentru a menţiona doar câteva dintre ele. Termenul pe care-l voi folosi eu este acela de *mână*, cuvânt polinezian, iar în acest capitol voi pune accentul pe aspectele sale biologice.

Flux şi reflux

Mână este energia care-ţi dă viaţă – „forţa ta vitală”. Una dintre principalele caracteristici ale vieţii aşa cum o ştim noi este mişcarea, exprimată în procese precum circulaţia sanguină, procesele digestive, activitatea electrică a sistemului nervos. Teoria Huna spune că toate aceste procese de viaţă sunt făcute posibile cu ajutorul mişcării neîntrerupte a lui *mână* prin şi în jurul organismului. O foarte bună analogie este aceea că *mâna* curge prin corp ca un curent electric, iar *mâna* din jurul corpului este ca un câmp magnetic. O creştere a uneia determină creşterea celeilalte, iar scăderea uneia antrenează după sine scăderea celeilalte. De asemenea, diferitele influenţe ale mediului pot cauza fluctuaţii atât în flux, cât şi în câmp, cu efecte asupra sănătăţii, stării de spirit şi asupra gândurilor. Comportamentul propriu,

obiceiurile emoţionale şi atitudinea mentală pot să afecteze în mod specific fluxul şi refluxul de *mâna* în propriul organism.

Când fluxul de *mână* este puternic şi clar, eşti la maximul sănătăţii tale fizice; ai energie şi putere din abundenţă; poţi fi calm sau entuziast în situaţii delicate; poţi gândi clar şi eficient; poţi avea încredere în tine însuţi şi poţi simţi compasiune; te simţi fericit, iar capacităţile tale fizice şi psihice sunt foarte eficiente.

Când fluxul este scăzut, sănătatea va fi şubredă; te vei simţi obosit şi slăbit; vei fi iritabil şi/sau anxios în situaţii dificile; gândirea va fi pâcloasă; nu vei avea încredere în tine şi vei empatiza puţin; vei fi foarte nefericit, iar capacităţile tale de acţiune vor fi îngreunate.

Acestea sunt manifestări extreme, fireşte, şi în timp ce toţi oamenii le pot experimenta la un moment dat sau altul, în majoritatea timpului cei mai mulţi dintre ei sunt într-o stare medie în care în anumite sectoare de viaţă este flux, iar în alte sectoare, reflux.

Să aruncăm o privire asupra factorilor majori care afectează stagnarea şi fluxul forţei vitale.

Stilul alimentar

După ce am avut ocazia să trăiesc în diferite colţuri ale lumii şi am experimentat diferite stiluri alimentare, m-am convins că, în termenii energiei vieţii – *mâna*, cei mai importanţi factori în cazul alimentaţiei noastre sunt:

1. Calitatea mâncării;
2. Nivelul tău de stres în timpul mesei;
3. Concentrarea atenţiei.

1. Calitatea mâncării include valoarea ei nutritivă, prospeţimea, metoda de preparare, aspectul, gustul şi mirosul. Indiferent că este vorba de peşte, carne de pasăre, carne sau legume, toate aceste elemente calitative

vor conta într-o anumită pondere. Totuşi merită subliniat că din perspectiva calitativă contează cel mai mult vibraţia de bază a acelui aliment în vederea asimilării energiei specifice în propria structură energetică. Ori pare evident că vibraţia energiei cărnii este inferioară ca frecvenţă vibraţiei legumelor şi fructelor din simplu motiv că ultimele conservă mult mai bine această energie vitală necesară susţinerii proceselor vieţii. Ceea ce mănânci te reprezintă din punct de vedere vibrator şi evident orice aliment contribuie într-un fel anume la structurarea corpului fizic (*kino*) şi a corpului energetic (*aka*).

2. Dacă mănânci în condiţii de stres (mental, emoţional sau fizic), nu numai că vei beneficia de mult mai puţine elemente din orice ai mânca, dar în procesul de transformare a mâncării în energie, organismul tău ar putea să convertească unele elemente în toxine. Iar aceasta va creşte stresul ducând apoi şi la epuizarea ulterioară a energiei vitale.

3. Mâncatul mecanic – când atenţia şi conştienţa ta sunt îndreptate în cea mai mare parte în altă direcţie, de exemplu la citit, privit la televizor sau la conversaţie. Atunci absorbţia elementelor nutritive va fi scăzută şi/sau mâncarea va fi transformată în grăsime în loc de energie. Aceasta înseamnă că necesarul zilnic de *mâna* asimilat prin energia subtilă a alimentelor va fi mai mic. Nu pledez aici pentru a fi total conştient pe întreaga durată a mesei, cu toate că aceasta ar fi cea mai bună metodă de a beneficia de încărcătura energetică subtilă a alimentelor şi ar putea asigura pentru noi multe „vârfuri energetice”. Recomand măcar să vă îndreptăţi cel puţin o parte din atenţie şi conştienţă către gustul şi mirosul hranei şi către plăcerea de a mânca şi de a savura păstrând ideea că aceste alimente vă pot asigura energia de bază necesară menţinerii corpului fizic şi energetic la un standard ridicat.

Respiraţia

Respiraţia este chiar mai necesară pentru supravieţuire decât mâncarea. Se cunosc cazuri de oameni care au rămas în viaţă, sănătoşi, fără să mănânce, dar nu cunosc niciun caz de om care să fie viu fără să respire. La nivel fizic, respiraţia introduce oxigen în plămâni, ceea ce îl face disponibil pentru celule, ca să fie utilizat ca element nutritiv în circuitul sanguin. Potrivit teoriei Huna, fluxul şi câmpul de *mâna* accentuează acest proces.

Din cauza importanţei sale, respiraţia a fost folosită ca simbol al vieţii şi pentru forţa vitală însăşi în multe culturi, iar unii au dezvoltat numeroase tehnici de reglare şi control conştient al respiraţiei pentru a mări sau direcţiona fluxul de *mâna* în orice caz, respiraţia corectă este o chestiune foarte simplă. Un prost obicei foarte întâlnit, adesea drept rezultat al stresului cronic, este cel de a respira superficial şi agitat, situaţie în care oamenii folosesc doar o mică parte a plămânilor lor ca să tragă aer în piept şi astfel se privează pe ei înşişi de una dintre cele mai bune surse de energie vitală. Pe cât de simplu este să inspiri şi să expiri complet, pe atât de remarcabile sunt efectele respiraţiei complete asupra sănătăţii şi clarităţii minţii. Respiraţia profundă poate induce şi menţine starea de calm şi poţi recurge la ea dacă ai tendinţe către nervozitate conferindu-ţi totodată şi mai multă energie dacă eşti obosit.

Poate că metoda cea mai bună pentru a respira profund este tehnica yoga numită chiar Respiraţia Yoghină Completă[11], folosită şi în Huna. Se începe cu o expiraţie prin care eliminaţi tot aerul rezidual afară din plămâni. Apoi se trece la Respiraţia Yoghină Completă. Pentru

11 Respiraţia Yoghină Completă este o tehnică de Pranayama care urmăreşte controlul suflului subtil respirator (pranâ). (n.trad.)

aceasta se expiră profund pe gură şi se încordează uşor muşchii abdominali în faza finală a expiraţiei. Ar fi bine să puneţi o mână în dreptul stomacului şi să simţiţi cum zona abdominală se retrage mult mai mult către coloana vertebrală. Apoi inspiraţi profund pe nas lăsând aerul să intre în plămâni şi să „umple" mai întâi zona abdominală, apoi zona toracică şi apoi zona claviculară până când simţiţi că aţi atins limita de expansiune a plămânilor la întreaga lor capacitate. Menţineţi aerul în plămâni o scurtă perioadă de timp, fără a forţa niciodată această retenţie, şi apoi expiraţi gradat, lent pe gură, mai întâi aerul din zona superioară, claviculară şi apoi din zona toracică şi abdominală. Faceţi o scurtă pauză între expiraţie şi inspiraţia următoare. Un ciclu de inspiraţie şi expiraţie realizat în acest mod se numeşte o Respiraţie Yoghină Completă. Nu se numără prima expiraţie care este de ventilaţie şi eliminare a reziduurilor de pe traseul respirator; aceea reprezintă doar un bun punct de plecare pentru începerea tehnicii propriu-zise. Respiraţia trebuie să fie mereu lentă şi uşoară. Patru asemenea cicluri complete sunt îndeajuns pentru o primă şedinţă, până ce va deveni o obişnuinţă. Făcând această practică în mod regulat, ea vă va ajuta să vă revitalizaţi în mod natural în orice situaţie de viaţă v-aţi afla.

Atitudinile

Atitudinile mentale şi emoţionale pot ori să inhibe, ori să stimuleze fluxul de *mâna* din fiinţa dumneavoastră în general, atitudinile negative produc tensiune inertă care se transformă în tensiune fizică şi care poate afecta organele şi chiar celulele. Această tensiune este aceea care inhibă circulaţia fluxului de *mâna* în anumite zone ale corpului. Când sunt implicate atitudinile şi ele rămân neschimbate, orice încercare fizică de a regla fluxul energetic (cu super

vitamine, exerciţii sau tehnici speciale de respiraţie) vor da rezultate temporare, de regulă, cu toate că o creştere a fluxului de *mână* la unii oameni va putea determina şi o schimbare de atitudine.

Modul cel mai direct de a îmbunătăţi fluxul de *mână* este de a schimba atitudinile negative în atitudini pozitive, mai ales pe acelea care au de-a face cu teama, îndoiala, resentimentele şi vina în dezvoltarea unei atitudini pozitive este important să învăţaţi să nu vă temeţi de gândurile şi sentimentele negative care pot să apară din când în când. Nu contează că ele apar; doar conştientizaţi-le şi apoi alungaţi-le ferm. Nu contează că ele se află pe undeva prin apropiere. Cel mai simplu şi mai direct mod de a schimba o atitudine negativă în una pozitivă este să conştientizaţi gândurile atunci când ele apar şi să le schimbaţi, la modul conştient, în opusul lor pozitiv. Puteţi face asta chiar dacă nimic nu o garantează. Dacă practicaţi constant acest procedeu, veţi fi uimit cum viaţa dumneavoastră, inclusiv sănătatea şi energia, va începe să se îmbunătăţească pe toate nivelurile. Oricum este foarte important să transformăm toate obiceiurile şi atitudinile negative în obiceiuri şi atitudini pozitive. Gândirea pozitivă conştientă şi săturarea propriului subconştient cu gânduri şi atitudini pozitive ne vor putea asigura succesul în această direcţie.

Vizualizarea

Vizualizarea poate fi folosită pentru a stimula fluxul de *mână* la toate nivelurile şi pentru orice scop. În continuare voi prezenta o metodă de vizualizare care să vă permită să alcătuiţi o „supraîncărcătură" de *mână*. Aceasta se face cel mai bine printr-o combinaţie de respiraţie completă, vizualizare şi stimuli fizici. Este folositoare pentru cei care vor să aibă o sănătate foarte bună, o împlinire excepţională sau o expansiune mentală.

Cel puţin patru respiraţii yoghine complete se fac în timp ce daţi mental o comandă fermă subconştientului de a acumula mai multă *mana*> în timp ce respiraţi, vizualizaţi-vă umplut cu energie. Puteţi să vă imaginaţi că ea pătrunde prin creştetul dumneavoastră sub forma unei raze de la Soare sau de la stele; ca un nor care vă înconjoară şi care este absorbit în interiorul dumneavoastră; ca o energie lichidă care umple corpul ca un vas; sau în orice alt mod care vă face să simţiţi că se produce această umplere cu energie. Vizualizarea serveşte foarte mult subconştientului şi accentuează cuvântul sau afirmaţia dată lui ca şi comandă mentală. Ca să vă hotărâţi ce tehnică de vizualizare folosiţi, trebuie să luaţi în considerare gusturile subconştientului. Trebuie să descoperiţi ce este cel mai eficient pentru *ku*, pentru că efectul este mai important decât imaginea.

Scopul stimulului fizic este să-ţi convingi subconştientul că are cu adevărat de lucru. O respiraţie profundă îţi va aduce numai prin ea însăşi o creştere de *mână*, dar tu vrei şi mai multă energie. Până nu-ţi antrenezi subconştientul cum trebuie, s-ar putea ca vizualizarea să-ţi pară doar un alt gen de reverie. Atunci, un stimul fizic, chiar simplu, impresionează subconştientul cu un mai mare simţ al realităţii, iar răspunsul său este vital pentru succes. Exerciţiile fizice uşoare precum săriturile, o alergare pe loc de scurtă durată, uşoare flexări ale corpului în lateral sau în faţă şi spate pot fi de ajuns, dar acelaşi lucru îl poate face şi „meditaţia în mişcare” din T’ai Ch‘i Ch’uan. Desigur, mişcarea fizică nu este deloc obligatorie. Poţi purta un obiect anume, poţi face un ritual anume, poţi merge într-un loc anume – atâta vreme cât faci ceva fizic asociat cu creşterea de *mâna* în propria ta fiinţă.

Sugerez să folosiţi stimulul fizic chiar înainte sau împreună cu respiraţia şi vizualizarea. După o anumită

perioadă de repetare a acestei combinaţii, ar trebui să fiţi în stare să renunţaţi la stimulul fizic şi să acumulaţi energia doar prin respiraţie şi vizualizare, în orice condiţii şi în orice loc.

Dacă metoda voastră de vizualizare este destul de bună în aşa fel încât să vă imaginaţi ceva fizic ca şi cum ar fi real, atunci veţi elimina stimulul de la bun început

Efectele acumulării de *mână*

Practicând tehnici de acumulare de *mână*, trebuie să vă aşteptaţi să apară tot felul de senzaţii fizice şi energetice. În mod specific, s-ar putea să simţiţi furnicături sau uşoare vibraţii în unele părţi ale corpului dumneavoastră, de exemplu în mâini, plex solar sau mijlocul frunţii. De asemenea, s-ar putea să simţiţi un curent energetic circulând în sus sau în jos pe la mijlocul trupului său de-a lungul coloanei vertebrale. Acest lucru este perfect normal şi nu înseamnă decât că sensibilitatea voastră psihoenergetică creşte mai ales la nivelul unor zone de proiecţie pe corpul fizic a unor focare şi/sau trasee subtile energetice. Pentru aceia care sunt familiarizaţi cu practica tehnicilor Kundalini Yoga, se ştie că ridicarea acestei energii de la baza coloanei se produce adeseori în urma unui proces de acumulare energetic la acel nivel, ceea ce reprezintă acelaşi efect care se produce şi în cazul tehnicilor Huna de acumulare a lui *mână*.

Un alt efect posibil al acumulării de *mână* este senzaţia de imponderabilitate sau chiar de rotire. Dacă aceasta vă deranjează, ţineţi ochii deschişi în timpul tehnicilor până când vă obişnuiţi cu aceste efecte. *Mana* are proprietăţi antigravitaţionale şi de levitaţie aşa că nu e nimic ireal în senzaţia lipsei de greutate. În mod natural ea acţionează mai întâi asupra învelişului *aka*, cea mai uşoară

parte a dumneavoastră, aşa că în realitate nu vi se modifică greutatea. Mistica spaniolă Sf. Tereza de Avilla a fost cunoscută ca o fiinţă foarte evoluată care adeseori spontan ajungea să leviteze chiar în timpul unor slujbe.

Unele efecte ale lui *mână* pot fi văzute cu ochiul liber, odată ce senzitivitatea voastră vizuală începe să crească, într-o cameră întunecată, după ce aţi acumulat o cantitate de *mâna* suplimentară, concentraţi-vă privirea în aer la câţiva cm în faţa voastră. Dacă ochii v-au devenit îndeajuns de sensibili veţi vedeaf ceva asemănător unor valuri translucide de căldură ieşind din corp. Fenomenul seamănă cu acele apariţii spectrale gen „fantomă”, dar nu trebuie să credeţi că vedeţi spirite dezîncarnate. Este doar un efect al acumulării de *mâna* în propria structură energetică. Aura vizibilă este încă un efect al lui *mână*, şi tot efecte ale acumulării de *mână* sunt şi acele străfulgerări luminoase aurice sau acele globuleţe luminoase mişcătoare care pot fi percepute de către cei senzitivi. Aşa cum am mai spus, *mâna* se poate percepe şi cu ajutorul palmelor.

Mana şi fenomenele psi

Toate practicile Huna folosesc *mâna* ca energie pentru a fi funcţionale. De exemplu, cu cât pui mai multă energie în proiecţia unui gând, cu atât va avea mai multe şanse să-şi atingă ţinta şi cu atât mai clar şi mai puternic va fi. Energia nu este acelaşi lucru cu dorinţa sau voinţa. Este numai cantitatea de forţă vitală disponibilă.

În termeni foarte practici, *mână* este direct legată de emoţie. Cu cât este mai mare emoţia, cu atât e mai mare aportul de *mână* şi cu atât mai eficiente vor fi tehnicile. Aceasta este un adevăr pentru vindecare, clarvedere la distanţă, proiecţie, protecţie sau orice altă tehnică. Nu trebuie să fiţi în mod conştient preocupat de felul în care

subconştientul va folosi *mâna* pentru a face ceea ce doriţi, mai mult decât sunteţi preocupat de procesul digestiei şi al regenerării celulare. Subconştientul ştie ce are de făcut. *Ku* are nevoie doar să i se spună ce să facă şi să fie convins că este în stare s-o facă.

C mare cantitate de *mână* este necesară pentru a produce efecte precum psihokinezia, adică mişcarea obiectelor fără contact fizic. S-a observat că fenomenul de poltergeist12 se produce în mod frecvent în prezenţa sau în apropierea unui copil la pubertate, acel stadiu de viaţă în care noi centri energetici ai organismului devin funcţionali, iar *mâna* circulă din abundenţă. În asemenea cazuri când adolescentul este

12. Fenomen paranormal în care obiectele încep să se mişte brusc şi chiar să lovească persoane, fără a fi atinse de cineva în mod obişnuit se crede că este vorba de spirite. Termenul vine din lb. Germănar polter – gălăgie, geist – spirit, fantomă, (n.trad.) frustrat emoţional, ceea ce declanşează o izbucnire de mână, are loc o descărcare enormă de energie. Spiritele nu au nimic de-a face cu aceste manifestări, contrar anumitor ipoteze care susţin că fenomenele poltergeist sunt produse de acestea. Este doar energie în stare brută. De regulă, această „abilitate" dispare după ce metabolismul copilului devine stabil şi frustrările sunt rezolvate.

Este foarte posibil ca un adult să înveţe să mişte obiectele cu ajutorul lui *mână*, dar s-ar putea să fie dificil pentru că este necesară o cantitate excepţională de *mâna* suplimentară pe care s-o ţii sub control, plus necesitatea de a-ţi convinge subconştientul că merită efortul.

Mana poate fi acumulată, stocată şi apoi eliberată lent sau toată deodată. La fel de naturală ca apa şi aerul, la fel de schimbătoare ca electricitatea şi magnetismul,

mana pur şi simplu vă menţine în viaţă sau vă poate schimba viaţa. Este alegerea dumneavoastră.

Capitolul 8
Netezind calea spre putere

Uşa voastră către putere – puterea de a vă crea propria realitate liberi şi în armonie – este alcătuită din convingerile voastre despre ceea ce este sau nu este omeneşte posibil. Ceea ce blochează uneori uşa şi vă împiedică trecerea este un set anume de convingeri, atitudini şi comportamente pe care îl numim „complex”.

Datorită răspândirii psihologiei, ideea complexelor care micşorează eficacitatea unei persoane nu este una străină. Freud şi alţii au dat, în general, crezare acelor descoperiri pe care le-au şi susţinut, dar vechii kahunaşi ştiau despre complex cu mii de ani înainte ca Freud să se fi născut şi nu numai că ştiau despre complexe, dar ştiau mai multe despre ele şi dezvoltaseră metode cu mult mai eficiente de a le rezolva.

Înţelegerea complexelor

Cuvântul „complex” vine din latină şi înseamnă „foarte apropiat sau o legătură îngemănată”. În psihanaliză în mod special, el se referă la un grup de atitudini emoţionale care sunt parţial inconştiente şi care afectează comportamentul individului. Limba Hawaiiană are câteva cuvinte care se referă la complexe, majoritatea lor folosind rădăcini semantice care au înţelesul de „reţea”.

Să spui că atitudinile emoţionale includ complexe înseamnă să spui într-adevăr că ele sunt parte din *ku*, din subconştient. Complexul este un grup de idei sau atitudini despre un anume subiect pe care subconştientul le crede adevărate. În acest sens larg, Dumnezeu, ţara, iubirea şi

banii pot fi considerate complexe. Când întrebăm pe cineva „Ce părere ai despre bani?”, Îi cerem să descrie complexul încâlcit de convingeri personale construit prin învăţare şi experienţă cu privire la acel subiect.

Ştim că subconştientul înregistrează tot ce ni se întâmplă în baza de date a memoriei şi că toate impresiile legate de un anume obiect sau întâmplare sunt interconectate între ele de către *ku*, aşa încât el le poate reactiva pentru a furniza o amintire completă a unei întâmplări sau a unui obiect.

Conceptele abstracte precum iubirea formează de asemenea un fel de centru în jurul căruia experienţele, învăţăturile şi impresiile sunt adunate ca într-o bancă de date a memoriei pentru stocare şi reamintire.

Felul în care vezi iubirea, de exemplu, depinde de tipurile de experienţe, învăţăminte şi alte impresii legate de iubire pe care subconştientul tău le adună într-un concept de bază într-o situaţie normală, înţelegerea ta legată de acest concept creşte pe măsură ce primeşti mai multe informaţii pentru stocat Fiecare experienţă nouă se adaugă la celelalte şi, în mod ideal, produce o nouă sinteză de fiecare dată.

Din nefericire, un complex de idei şi atitudini care se dezvoltă normal, devine fixaţie uneori, de regulă la o vârstă fragedă. Când se întâmplă asta, nu mai este vorba despre dezvoltare şi acolo nu mai creşte gradul de înţelegere. Experienţele noi şi învăţămintele care nu sunt conforme cu acea fixaţie sunt date la o parte, într-o zonă de stocare izolată. O persoană cu un asemenea complex poate avea amintiri radical diferite cu privire la un subiect anume, dar setul care formează complexul este singurul pe care şi-l aminteşte în mod voit. Celelalte amintiri există pe undeva prin zona uitării.

Un exemplu grăitor este complexul prejudecăţii

rasiale. Persoana crescută în convingerea fermă că rasa sa este inferioară poate să rămână inactivă, autocondiţionată şi autolimitată toată viaţa indiferent de miile de exemple care spun şi dovedesc contrariul. Său persoana respectivă poate accepta din punct de vedere intelectual egalitatea, dar emoţional nu poate opera cu această idee.

Ce cauzează fixarea unui complex? 2 cauză ar putea fi şocul care apare atunci când mintea conştientă nu este în măsură să raţioneze sau să facă experienţa acceptabilă în termenii a ceea ce deja este cunoscut Un exemplu este copilul speriat de un animal înfuriat, care va fi de-acum încolo speriat de orice fiinţă enervată, chiar şi de un bărbat cu barbă. Un alt tip de fixaţie care se produce în stare de şoc poate să apară atunci când o persoană se loveşte. Mintea conştientă este în afara problemei, dar *ku* este mereu activ. Să presupunem că, de exemplu, un tânăr se loveşte şi cade leşinat, iar un trecător îi spune unui prieten că probabil creierul acestuia a suferit vreo leziune. Este posibil ca subconştientul acelui tânăr să accepte propoziţia că fiind adevărată şi atunci când tânărul îşi revine va acţiona ca şi cum într-adevăr ar avea creierul afectat, poate chiar pentru tot restul vieţii, chiar dacă în realitate el nu are nimic.

Mult mai obişnuite decât stările de şoc în formarea şi fixarea unui complex sunt repetările unei idei de către o autoritate, mai ales dacă repetarea implică şi o emoţie puternică precum teama. Multe complexe legate de religie şi păcat se formează în acest mod. Când o persoană, mai ales una tânără, este ameninţată cu damnarea dacă se abate de la calea propovăduită de cineva acceptat ca reprezentant al lui Dumnezeu, atunci cu siguranţă se formează un complex cu valoare de sentinţă judecătorească.

Complexele se cuibăresc în subconştient. În multe

cazuri noi nu devenim conştienţi de ele până când nu se iveşte ocazia care să ameninţe convingerile fixe. În acest fel se poate vedea faptul că un complex este cu adevărat un fel de obicei care operează doar atunci când circumstanţele o cer.

În orice caz, există un tip de complex care se formează şi este păstrat chiar de mintea conştientă. În acest caz, mintea concepe convingerea şi cooperează pe deplin cu subconştientul pentru a o menţine. Ca exemplu putem să luăm încrederea într-un partid politic sau o teorie ştiinţifică. Aceste convingeri pot fi cu înverşunare susţinute în faţa unei dovezi contrare evidente. Cel mai probabil este vorba despre un sentiment intens de nesiguranţă care face ca aceste complexe să fie active la nivel conştient Convingerea complexată reprezintă ceva puternic de care cineva se agaţă.

Fixaţiile nu întotdeauna sunt dăunătoare ţie sau altora. De exemplu, complexul legat de faptul că se poate răci dacă stai în curent s-ar putea să nu facă rău multora, chiar dacă ţie îţi va cauza multe răceli. Complexul despre fumatul care generează cancer poate chiar să fie folositor. Când însă un complex începe să ne stânjenească activitatea şi manifestarea noastră ca fiinţe umane, sau acţionează pentru împiedicarea creşterii noastre spirituale, atunci suntem în pericol. Un complex de inferioritate are un efect inhibitor considerabil. De exemplu, convingerea că cineva este persecutat de către ceilalţi poate duce la autodistrugere. Complexele care implică ură şi teamă, obsesiile şi viciile pot să te îndrepte către tot felul de necazuri.

Teama şi complexele de vinovăţie

Poate că cel mai distructiv şi mai inhibitor tip de complex este acela cunoscut sub numele generic de

complex de vinovăţie. Aceasta este o fixaţie că eşti vinovat de ceva şi că meriţi să fii pedepsit. În cea mai severă formă, el include ideea că ceea ce ai făcut este aşa de rău încât nu poate fi iertat.

Complexul de vinovăţie este o reacţie a lui *ku* la un dezacord al individului cu un alt complex. Cel mai adesea este în legătură cu credinţele religioase despre păcat în alte cazuri poate fi o vină legată de un compromis moral, ca atunci când cineva a ruinat financiar o altă persoană, chiar dacă a făcut-o printr-o operaţiune strict legală.

Când vina ajunge în mintea conştientă, va lua o formă materială. Un individ care se ştie vinovat pentru că este extrem de egoist într-un anume domeniu de viaţă, va încerca să se autopedepsească ori să compenseze fiind generos în alt domeniu. Practicile dure de afaceri adesea conduc la donaţii generoase către organizaţii de caritate, iar părinţii egoişti sunt uneori generoşi cu alţii în privinţa banilor, cadourilor sau a privilegiilor.

Când sentimentele de vinovăţie nu sunt conştientizate, ele pot da naştere unui comportament nevrotic şi unor boli psihosomatice. Din moment ce deranjamentele psihosomatice includ un mare procentaj din toate bolile, putem determina faptul că sentimentele ascunse de vinovăţie trebuie să prevaleze, chiar dacă presupunem că nu toate bolile sunt cauzate de vinovăţia în sine. Bolile cauzate de către complexul de vinovăţie sunt cel mai adesea o formă de autopedepsire provocată de *ku* pentru a evita o pedeapsă mult mai aspră de la mama, tata sau Dumnezeu.

În ordinea gravităţii complexelor de vinovăţie şi uneori interconectate cu acestea, sunt complexele de anxietate care împiedică o persoană să se angajeze în anumite activităţi sau să urmeze anumite direcţii de studiu. Acestea, de asemenea, îşi au adesea rădăcinile în

anii din fragedă copilărie. Din cauză că Huna include cunoştinţe care odată erau, şi în anumite cercuri încă mai sunt, considerate tabu, nu este ceva neobişnuit ca cineva să înceapă studiul Huna şi apoi să i întrerupă la solicitarea urgentă a subconştientului. Informaţiile prezentate sau experienţele pot veni în conflict cu credinţe complicate. O asemenea persoană va fi oprită în dezvoltarea ei spirituală şi în creşterea abilităţilor paranormale şi, drept urmare, va deveni o victimă a ceea ce îi dictează convingerile altor persoane, până când va putea să-şi antreneze subconştientul să fie îndeajuns de deschis pentru a studia, compara, exersa şi apoi a face o judecată de valoare pe baza faptelor. Nicio cunoaştere, inclusiv Huna, nu ar trebui acceptată orbeşte şi nici nu ar trebui respinsă fără o analiză solidă.

Un complex nesănătos poate fi recunoscut prin efectele pe care le produce când sunteţi ameninţat. Toate bolile care apar brusc ar trebui examinate pentru a vedea dacă vă împiedică să faceţi ceva care poate că este împotriva unor convingeri şi principii la care ţineţi, sau aţi ţinut cândva. Fireşte, efectele unor complexe pot fi atât de deplasate (de exemplu atunci când sursa lor este deghizată) încât motivul din spatele lor nu poate fi cunoscut, cel puţin nu la o analiză superficială. Altele îşi fac efectul după o atât de lungă perioadă de timp încât recunoaşterea lor este deosebit de dificilă. Cel mai uşor de recunoscut este complexul care produce o reacţie emoţională inexplicabilă, frecvent întâlnită în politică, religie şi ştiinţă.

Energia unui complex

Emoţia este o funcţie a subconştientului. Este o descărcare de energie programată într-un anume fel de către *ku*. Bolile psihosomatice, pe de altă parte, par să fie

un blocaj energetic programat, în zona afectată. De fapt, complexul însuşi este menţinut prin energie sau *mâna*. Este evident că blocajele de *mâna* diminuează eficacitatea noastră în lumea exterioară. Nu chiar atât de evident este şi faptul că ele restricţionează sau împiedică dezvoltarea noastră spirituală şi folosirea abilităţilor paranormale. Avem nevoie de *mână* ca să împlinim ambele deziderate. Dacă cea mai mare parte a ei este direcţională în complexe, avem mult mai puţină la dispoziţie pentru fizic şi spirit De asemenea complexul, fie el de vinovăţie sau de anxietate, poate fi programat în mod special să blocheze utilizarea ei. Un efect foarte trist al acestui lucru este faptul că subconştientul poate refuza să coopereze în rugăciune sau meditaţie, din cauza complexelor care conţin sentimente de dispreţ, teamă sau de pierdere a controlului.

Din punct de vedere fizic, cu cât se generează mai puţină mâna, cu atât mai puţin clar sau eficient va fi individul, din moment ce toate fenomenele psi depind de energie. Dacă subconştientul a fost îndoctrinat cu o teamă puternică de necunoscut sau cu o teamă de fenomenele paranormale, el va bloca uşa către acea putere. Aceasta nu înseamnă că acea persoană nu va avea niciodată experienţe paranormale, pentru că ele sunt la fel de naturale ca şi respiraţia. Poate să însemne că va refuza să le recunoască că atare şi, cu siguranţă, nu va fi în stare să-şi dezvolte abilităţile paranormale până la punctul în care să aibă deplin control asupra lor. O lipsă de *mâna* suficientă este prima cauză a incapacităţii cuiva de a-şi folosi potenţialul paranormal. Teama de acest potenţial, fără să ţină seama de cât de multă *mâna* se generează, este a doua cauză. Lipsa de înţelegere a modului ei de manifestare sau orientare este ultimul şi cel mai uşor de depăşit obstacol.

Până acum am prezentat partea negativă a autocunoaşterii. Complexele sunt obstacole care blochează accesul către putere şi până nu ştim cu ce obstacole ne confruntăm, suntem ca un orb care se împleticeşte pe întuneric într-o cameră necunoscută plină de mobilă incomodă. Este posibil să găsim drumul prin judecată şi greşeală, dar cât de uşor şi de rapid ar fi dacă am vedea şi dacă lumina ar fi aprinsă. Mai bine am scăpa de obstacole dându-le la o parte din drum şi învăţând cum să fim liberi.

Psihanaliza

Unul dintre cele mai cunoscute sisteme pentru încercarea de a elimina complexele este psihanaliza. Pe scurt, ea constă în amintirea unor incidente din trecut care ar fi putut conduce la complexele din prezent. Teoria spune că doar amintirea şi înţelegerea cauzei eliberează complexul. Chiar dacă există o doză de adevăr în această, psihanaliza e mult prea de durată şi prea scumpă pentru a fi de folos unei persoane cu un venit mediu, şi în ciuda eforturilor care se fac pentru a fi mai populară şi mai acceptabilă, este greu de evitat ideea că eşti bolnav când psihanalistul spune că eşti un pacient De asemenea, de multe ori amintirile şi înţelegerea lor conştientă nu produc nicio schimbare în atitudini şi acţiuni deoarece *ku* nu ştie altă metodă de a fi. Dacă o persoană foloseşte conştientizarea pentru schimbarea tiparelor de comportament, procesul a avut succes. Dar dacă persoana se aşteaptă ca schimbarea să se producă instantaneu, procesul va eşua. Uimitor este că majoritatea psihanaliştilor nu par să înţeleagă aceasta.

Masajul

Mai nou în lumea occidentală, deşi folosit de multă vreme în alte domenii, este sistemul de masaj profund

pentru relaxarea muşchilor asociaţi cu fixaţiile. Acesta mai acţionează şi pentru eliberarea tensiunii emoţionale care menţine complexele active. Pe măsură ce emoţiile bine stabilizate, ascunse şi reprimate sunt eliberate, complexul este risipit (dar nu şi ideile şi amintirile specifice care compun). Cele mai cunoscute sisteme de acest gen sunt masajul bioenergetic şi sistemul rolfing[12]. Ambele pot fi foarte eficiente şi sunt mult mai rapide în risipirea complexelor decât psihanaliza, dar nu iau în considerare natura lui *ku*. Toată energia care menţine complexul poate fi descărcată, iar persoana se poate simţi complet vindecată la sfârşitul ultimei şedinţe. Dar până nu se stabilizează tiparele noului comportament, nu ai ce face ca să: împiedici pe *ku* să-şi construiască la loc complexul iniţial.

Aceste sisteme, ca şi diversele sisteme care pledează pentru descărcarea emoţională ca metodă de purificare, acreditează ideea că oamenii păstrează anumite cantităţi de energie emoţională reprimată, şi odată ce această energie este descărcată persoana se va simţi bine. Din nefericire lucrurile nu funcţionează aşa. Oamenii au multă energie blocată în tensiunea musculară, dar emoţiile sunt create de gânduri şi acţiuni care, într-un fel, „hrănesc" complexul şi îl menţin în viaţă. Descărcarea emoţională poate fi benefică, dar individul nu poate, numai prin această descărcare, să scape de complexele bine fixate.

Metodele kahuna: eliberarea

Prima metodă kahuna de eliberare a complexelor care va fi prezentată aici se numeşte *kala*. Înţelesul profan

12 Sistem asemănător masajului, inventat de biochimista americană Ida Rolf pe la mijlocul anilor *40 prin care se reglează blocajele energetice din corp cu ajutorul coatelor, pumnilor şi degetelor maseurului. (n.trad.)

este „a lărgi, a dezlega, a relaxa, a reface, a ierta, a scuză; a proclama, a anunţa; a elibera pe cineva de sub influenţa răului”. Înţelesul secret este „a curăţa calea vieţii de buruieni”, buruienile fiind simbolul Huna pentru fixaţii. *Kala* include multe tehnici pe care occidentalii nu le-ar lua în seamă, căci le-ar considera ca neavând legătură cu eliberarea de fixaţii. Aceasta din cauză că populaţia kahuna priveşte lucrurile în termenii de flux energetic, şi, în ceea ce-i priveşte, o idee sau o convingere poate să blocheze fluxul energetic la fel de bine cum o face tensiunea musculară. Aşa că o parte din metoda *kala* este practică *lomi lomi*, probabil cel mai bine descrisă ca „masajul bioenergetic” chiar dacă pare inadecvat, deoarece în adevăratul *lomi-lomi* practicantul lucrează şi cu mintea subiectului. *Lomi-lomi* este o combinaţie de masaj suedez şi Esalen, acupunctură, terapie polară, programare mentală pozitivă. Lucrul cu corpul şi lucrul cu energia ajută la eliminarea blocajelor, în timp ce lucrul cu mentalul dă o nouă direcţie energiei şi stabileşte noi tipare.

Kala mai este numită şi tehnică iertării, atât a altuia, cât şi a ta proprie. Este uimitor cât de multă energie blochează şi risipesc oamenii în resentimente şi vinovăţie, energie care ar putea fi folosită în creativitate şi vindecare. Că tehnică, iertarea include confesiunea – o recunoaştere deschisă, chiar faţă de tine însuţi, a ceea ce ai făcut rău. Căinţa poate eliberă în Biserica Catolică aceasta a fost formalizată la un ritual instituţionalizat, dar acelaşi proces apare şi în iertarea neoficială.

Confesiunea în sine ajută să poţi mişca energia dureros de blocată în complex, şi chiar nu are importanţă către cine sau către ce are loc această confesiune. Mulţi oameni se simt eliberaţi dacă îşi recunosc vinovăţia sau resentimentele faţă de un prieten, psihoterapeut, preot sau

chiar faţă de un copac. Fie şi numai scrierea într-un jurnal determină producerea unei surprinzător de importante eliberări. Principalul este să devii pe deplin conştient de situaţia respectivă.

Căinţa, care poate să includă ispăşirea, a fost foarte greşit înţeleasă. Este aproape întotdeauna interpretată prin „a-ţi părea rău sau a te simţi nefericit pentru ceea ce ai făcut”. Aceasta nu face bine nimănui. Ceea ce înseamnă cu adevărat căinţa este să îţi schimbi modul de gândire şi să acţionezi altfel. Doar să-ţi pară rău este lipsit de sens; trebuie să şi faci ceva. Să-ţi schimbi atitudinea sau să acţionezi pe cont propriu, sau să implici pe cineva, caz în care se numeşte „ispăşire”.

Astăzi ispăşirea nu este decât încă un cuvânt care a fost foarte greşit înţeles. De obicei semnifică faptul că trebuie să „plăteşti” cuiva, sau societăţii, sau lui Dumnezeu, pentru că ai făcut rău şi această plată se face sub formă de bani, fapte bune sau sub forma suferinţei pedepsei. Toate astea nu sunt decât lucruri distorsionate. Ispăşirea înseamnă de fapt „a reconcilia”, „a fi din nou prietenos”, „a fi în armonie” sau „a ameliora”. Ultimul termen, „ameliorare”, înseamnă şi „a îmbunătăţi comportamentul cuiva”.

Al treilea pas în iertare, absolvirea de păcat (acelaşi lucru cu eliberarea) vine dintr-un cuvânt latin care înseamnă „a elibera” şi este în mod esenţial o declaraţie că acel om este liber de vină, răspundere sau obligaţie.

În termeni practici, a te ierta pe tine însuţi, a-ţi recunoaşte greşeala, schimbă modul tău de acţiune şi conduce la hotărârea de a te absolvi de vină. Desigur, este bine dacă altcineva te iartă, dar nu are niciun efect până când nu accepţi şi tu iertarea, aşa că totul se reduce la a te ierta pe tine însuţi. Dacă a te simţi vinovat devine un obicei, chiar dacă ţi-ai schimbat felul de a fi, va trebui să i

înlocuieşti cu obiceiul de a te simţi iertat. Dacă ai convingerea că ar trebui să fii pedepsit, atunci trebuie ori să elimini ideea de „ar trebui” din subconştientul tău, ori să găseşti o cale de a te pedepsi o dată pentru totdeauna convingându-ţi subconştientul că este de-ajuns, dar asta fără să-ţi faci mult rău.

Ca să ierţi pe altcineva, mai întâi recunoaşte greşeala lui în mintea ta (nu contează dacă şi celălalt recunoaşte, cu complexul tău lucrezi, nu cu al lui), schimbă-ţi modul de a privi acel lucru şi comportamentul faţă de acea persoană şi ia hotărârea de al ierta. Câteva modalităţi de a-ţi schimba felul de a gândi sunt:

— Să-ţi schimbi aşteptările (adesea iertăm pe alţii pentru că nu sunt perfecţi), să fii mai tolerant, şi/sau să-ţi reduci ori chiar elimini pe „ar trebui” din exprimarea legată de comportamentul altora. Ceva ce eu am găsit ca fiind foarte eficient este să-i permiţi mental celeilalte persoane să termine ce are de făcut sau să o laşi să fie aşa cum este. Asta nu înseamnă că este bine sau că-ţi place. Dar lăsarea acelui comportament să existe în continuare te ajută să te eliberezi de efectul lui printr-o anumită detaşare. Nu pretind că este uşor să scapi de resentimente, dar dacă ele îţi afectează sănătatea, fericirea sau succesul, merită să depui acest efortul de a scăpa de ele.

Hipnoza

O altă metodă kahuna pentru deschiderea drumului către putere şi eliberare este hipnoza, inclusiv autohipnoza. Cuvântul Hawaiian pe care îl folosesc pentru aceasta este *kupono*. Hipnoza este în esenţă un proces în care subconştientul este convins de un anume adevăr. Când acesta devine o convingere, atunci se manifestă în mod automat în gândire şi comportament. Referitor la

complexe, această procedură este în mod special recomandată pentru a scăpa de frică şi pentru a restabili încrederea în sine. Există o mulţime de cărţi care descriu o mulţime de tehnici de hipnoză, dar ingredientul esenţial pentru reuşita hipnozei este concentrarea continuă sau repetată asupra unei idei într-un mod care să permită un răspuns ideii tale. Dacă te temi că rămâi fără bani, de exemplu, poţi folosi hipnoza pentru a înlocui teamă cu atitudini, sentimente şi comportamente care vizează încrederea faţă de bani. Dacă îţi este teamă de oameni, hipnoza te poate ajuta să devii un vorbitor şi un interlocutor plin de încredere.

Principalele unelte ale hipnozei sunt cuvintele, imaginile şi sentimentele. Cuvintele (descrieri, afirmaţii, comenzi şi/sau indicaţii) şi imaginile (imaginaţia multisenzorială este cea mai bună) sunt folosite pentru a crea senzaţii fizice sau emoţionale în legătură cu scopul propus. Aceasta poate să producă rezultate virtuale instantanee acolo unde nu sunt complexe care să blocheze energia, clar dacă sunt, poate să dureze oricât de mult timp, de la câteva minute până la câteva luni, în funcţie de natura complexului şi de intensitatea şi consistenţa motivaţiei pentru schimbare.

Un mod simplu de programare autohipnotică pe care îl poţi folosi cu efecte benefice ca să scapi de complexe, constă în următoarele etape:

1. Recunoaşte starea pe care vrei să o schimbi.

2. Defineşte opusul său pozitiv (de ex., teamă – încredere, sărăcie – bogăţie etc).

3. Imaginează-te pe tine însuţi în noua stare sau notează o descriere a ei.

4. În mod repetat gândeşte-te la această imagine sau descriere şi spune-ţi sau aminteşte-ţi cu putere că „Poţi s-o faci., fă-o!” Când vei începe să te simţi bine în noua stare

vei şti că ai ajuns la subconştient. Când nouă stare va deveni o obişnuinţă în viaţa ta, vei şti că subconştientul a acceptat-o pe deplin.

Repetă acest procedeu până când obţii rezultatele dorite, în această formă de autohipnoză nu trebuie să închizi ochii, să te relaxezi sau să faci orice altceva ţi se pare neobişnuit, dacă nu vrei să faci asta. Fireşte, un hipnoterapeut în care să ai încredere poate să îţi dea un ajutor imens, dar cel mai bine ar fi s-o faci singur folosind poate o carte bună despre autohipnoză şi urmând o autodisciplină riguroasă.

Activarea puterii

A treia metodă kahuna se numeşte *hana mâna*, „activarea puterii", care se referă la o varietate de tehnici de creştere a puterii personale. Ideea din spatele acestei tehnici este că toate complexele sunt bazate pe premiza fundamentală a lipsei de ajutor şi a insecurităţii, şi ele pot fi îndepărtate prin dezvoltarea adevăratei puteri. Spun „adevărată" pentru că exact complexele sunt încercări de a coopera cu insecuritatea prin manipulare şi compromis, în loc de a face apel la putere şi fermitate.

O persoană cu reală putere sau cu *mâna* mult dezvoltată întotdeauna tratează problemele de pe poziţia „care pe care" şi acţionează cu profundă putere interioară. La acest nivel, ea este în mod conştient în legătură cu motivaţiile şi obiectivele sale, şi gândeşte şi acţionează raţional mai degrabă decât din reflex. Un asemenea nivel, posibil pentru orice om, este atins prin dezvoltarea puterilor după cum urmează.

Puterea minţii se poate dezvolta prin:

— Tehnici de concentrare a gândurilor alegerea calităţii şi naturii gândirii proprii includerea imaginaţiei creatoare arta vizualizării negarea conştientă, combaterea,

anularea sau eliminarea (nu reprimarea) oricărui gând despre care hotărăşti că nu este bun pentru tine deprinderea gândirii pozitive.

Puterea Gzică se poate dezvolta prin:

— Practicarea funcţiei direcţionale. Cu alte cuvinte să-i spui în mod conştient corpului tău ce să facă, în ce fel să acţioneze şi cum să se simtă. Aceasta include şi direcţionarea diferitelor părţi sau sisteme ale corpului tău. Puterea fizică, în acest sens, nu este limitată la puterea musculară. Ea include şi nivelul senzaţiilor, pentru că ele sunt percepute la nivelul corpului prin toate organele de simţ.

Puterea spirituală se poate dezvolta prin practicarea direcţionării forţei de viaţă sau mâna Aceasta înseamnă să devii din ce în ce mai conştient că *mâna* curge prin tine şi în jurul tău, şi înseamnă să înveţi cum să-i direcţionezi fluxul, intensitatea şi efectul prin cuvinte, imagini şi voinţă.

Pe măsură ce mintea, corpul şi spiritul cresc sub direcţionarea conştientului, complexele vechi bazate pe teamă şi îndoială se vor dizolva şi vor dispărea. Nu pot să detaliez foarte mult metoda *hana mâna*, dar în continuare vă prezint un ghid simplu care o să vă conducă o bună bucată de drum. Prin ea obţinem puterea de a produce efecte practice.

1. Pentru minte, este bine să cultivi o atitudine pozitivă către tot şi toate. Asta nu înseamnă să te prefaci că totul merge bine înseamnă să cauţi binele în toate şi dacă nul poţi găsi, imaginează-ţi un mod de a – Genera.

2. Pentru corp, este bine să cultivi o imagine de sine pozitivă, inclusiv sub aspectul exterior, activitate, stare emoţională şi să te antrenezi în a face idealul să devină real.

3. Pentru spirit, este bine să cultivi obiceiul respiraţiei complete şi să înveţi ceva despre arta vindecării

bioenergetice şi a meditaţiei.

Eliminarea complexelor

O fixaţie este ca un obicei mai puternic decât altele, normale. Orice obicei poate fi înlocuit de un altul, dar unele sunt mai uşor de înlocuit decât altele, în funcţie de motivaţiile pentru menţinerea lor. Următoarele precizări se aplică tuturor comportamentelor habituale, fie ele mentale, emoţionale sau fizice.

Să luăm ca exemplu fumatul. Procesul schimbării atunci când acesta este un obicei obişnuit arată astfel: fumătorul se hotărăşte să se lase de fumat, trece printr-o nevoie crescută de a fuma, refuză să renunţe la hotărârea luată, iar nevoia şi obiceiul pălesc. Se estimează că 80% dintre toţi fumătorii care se lasă uşor de fumat, fac asta singuri şi fără probleme prea mari.

Dacă fumatul este manifestarea unui complex, atunci lucrurile vor decurge în felul următor: fumătorul se hotărăşte să se lase de fumat, trece prin nevoia crescută de a fuma, refuză să cedeze tentaţiei. Nevoia creşte tot mai mult. Omul se simte neajutorat şi cedează acestei nevoi decât să înnebunească.

Cuvântul cheie de mai sus este „neajutorat”. Scopul oricărui obicei care este efectul unui complex este să; facă pe acel om să se descurce cumva în situaţii în care se simte neajutorat sau necorespunzător. Dacă obiceiul este unul benefic şi nu blochează dezvoltarea persoanei şi fericirea ei, atunci nu există niciun motiv pentru a fi schimbat. Dar dacă nu este aşa, atunci cele mai de succes rezultate sunt obţinute prin creşterea simţului puterii şi competenţei. Pe măsură ce nivelul puterii personale creşte, atât obiceiul, cât şi complexul sursă îşi vor pierde raţiunea de a se menţine. Când se întâmplă aceasta, ele dispar pentru că subconştientul nu menţine obiceiuri sau

complexe care nu servesc nici unui scop.

În eliminarea unui complex şi a obiceiurilor sale (adesea numite compulsii sau obsesii), trebuie să fiţi pregătiţi pentru o creştere a nevoii de întoarcere sau de continuare a comportamentului habitual. Această creştere este temporară, dar poate să pară irezistibilă la un moment dat Sub nicio formă nu cedaţi, cât de mult timp puteţi, şi folosiţi toate metodele Huna pe care le găsiţi potrivite pentru a vă ajuta să vă eliberaţi de blocaje. Ceea ce trebuie reţinut este că orice idee sau senzaţie asupra căreia se acţionează este consolidată, şi orice idee sau senzaţie de la care vă abţineţi, este slăbită.

Capitolul 9 Calea spre autocunoaştere

Cunoaşterea sinelui ascuns se referă la stabilirea unei relaţii directe cu mintea subconştientă. Poţi învăţa să-ţi controlezi subconştientul, dar nu în sensul unei relaţii de tip stăpân – sclav, deoarece aceasta nu funcţionează pe durată lungă. Controlul rigid, autoritar asupra subconştientului reprezintă cauza care duce la căderi fizice, emoţionale, mentale şi spirituale. Pe de altă parte, renunţarea la controlul conştientului va avea următorul rezultat: vei fi controlat de subconştient şi de tot ceea ce este el influenţat. Autoeducarea este imposibilă în aceste circumstanţe.

Ceea ce vrei să dezvolţi implică întotdeauna o direcţionare fermă, prin mintea conştientă. Este vital, dacă vrei să realizezi ceva în Huna, ca mintea ta conştientă să folosească responsabilitatea sa primară ca profesor şi ghid al subconştientului.

Libertatea emoţională

Una dintre învăţăturile profunde ale filosofiei Huna este că trebuie să separi pentru a uni. Ce înseamnă acest

lucru? Înseamnă că, pentru a stăpâni subconştientul, trebuie să-ţi sporeşti conştienţa printr-un proces de non-identificare. Numai atunci îl poţi integra conştient pe *ku* şi îl poţi manevra. Este ca şi cum ai învăţa o abilitate fizică, asemenea artelor marţiale. Poţi continua numai să înveţi mişcările şi să le execuţi foarte bine. Dar dacă vrei să devii cu adevărat expert, trebuie să îţi separi mintea de trup şi să-i înveţi anatomia şi fiziologia acestuia din urmă. Prin această conştienţă lărgită poţi reintegra mintea şi trupul pe un nivel superior şi te poţi mişca având o precizie şi un control mărite.

Un concept important este acela de a înceta să te identifici cu reacţiile emoţionale ale subconştientului. Când spui „sunt nervos” te identifici cu subconştientul şi ţi se poate părea extrem de dificil să scapi de furie. Chestiunea este că tu conştientizezi furia. Simţi furia sau treci prin ea. Din poziţia de martor poţi vedea emoţia mai obiectiv şi poţi avea capacitatea să o schimbi. Mintea conştientă este prin ea însăşi non-emoţională.

Când un răspuns emoţional te face să te angajezi într-o acţiune fizică fără să gândeşti, asta se întâmplă deoarece conştientul a permis subconştientului să acţioneze. Învăţând să ai o privire obiectivă când apar emoţiile, le poţi controla direcţia sau chiar le poţi slăbi puterea.

Emoţiile pot să apară din nenumărate motive. Unele au o bază rezonabilă, altele apar fără motiv logic. C tehnică de control este analiza scopului şi originii emoţiei, imediat ce aceasta apare. Poţi să îţi pui întrebări de genul: „De unde a apărut emoţia aceasta?”, „De ce simt asta acum?”, „Este potrivită această situaţie?”, „Este cu motiv întemeiat?”, „Ar trebui schimbată?”, „Ce provoacă subconştientul meu să reacţioneze aşa?” Dacă scopul şi originea emoţiei nu pot fi găsite pe loc, nu contează prea

mult în acest stadiu. Este mult mai important acum să îţi disociezi conştientul de răspunsul emoţional şi să refuzi să laşi să te cuprindă. Dacă eşti destul de perseverent, vei afla curând că analiză în sine tinde să secătuiască emoţia de putere pentru că tu deviezi energia emoţiei spre procesul de gândire conştientă.

Acolo unde emoţia rămâne puternică, te confrunţi cu un moment de alegere: de a o lăsa să se manifeste brut sau de a o redirecţiona. Furia te poate face să vrei să loveşti pe cineva, dar la fel de bine poţi lovi o pernă. Se poate ca subconştientul tău să nu găsească asta la fel de satisfăcător, dar efectul va fi aproape la fel de „eliberator" – şi mai sigur, deoarece perna nu te poate lovi înapoi. Dacă îţi vine să urli de frustrare, nu te abţine. Du-te în baie, îngroapă-ţi faţa într-un prosop şi urlă. Energia emoţiei va fi risipită într-un mod inofensiv şi tu te vei simţi mai bine. De asemenea, angajarea într-o muncă fizică sau exerciţii fizice reprezintă o metodă binecunoscută de a scăpa de emoţiile negative. Din punctul de vedere al Huna, totuşi, menţinerea unei atenţii obiective asupra emoţiei este la fel de importantă ca eliberarea sau redirecţionarea energiei.

Un lucru de evitat cât mai mult posibil este încercarea de a suprima emoţia care, de fapt, înseamnă să interzici muşchilor să o simtă. Mulţi oameni au învăţat să facă asta atât de bine, că nici măcar nu ştiu că se întâmplă; subconştientul lor o face din obişnuinţă. Cu cât suprimi mai multe emoţii în această manieră, cu atât mai mult vei fi supus angoaselor fizice, relaţiilor nesănătoase, controlului din partea subconştientului şi controlului din partea celorlalţi.

Cea mai mare parte a problemelor emoţiilor reprimate vine din presupunerea falsă pe care o fac mulţi oameni, aceea că dacă te încearcă o emoţie, trebuie să acţionezi asupra ei. Pur şi simplu aceasta nu este adevărat.

E posibil să simţi foarte puternic o emoţie şi să nu faci altceva decât să treci prin ea. Tehnicile kahuna pentru aceasta se referă la a învăţa cum să îţi relaxezi muşchii după cum vrei tu. Este un fapt fiziologic că nu poţi să duci la bun sfârşit o acţiune dacă muşchii îţi sunt complet relaxaţi. Este de asemenea adevărat că dacă muşchii îţi sunt complet relaxaţi, nu poţi să încerci o emoţie puternică. Aşa că, pentru a simţi o emoţie fără să întreprinzi vreo acţiune, relaxează-ţi muşchii îndeajuns pentru a te reţine de la vreo mişcare (nu-i tensiona, ci relaxează-i). Pentru a te reţine de la trecerea printr-o emoţie puternică, învaţă să îţi relaxezi muşchii complet.

Bineînţeles că vrei mai mult să controlezi emoţiile negative. Dar este bine să experimentezi obiectivitatea emoţiilor pozitive, măcar pentru a-ţi da seama de faptul că şi ele îşi au originea tot în subconştient şi nu în conştient. Nu este nevoie să te transformi într-o maşinărie cu sânge rece. Chiar şi emoţiile pozitive pot avea uneori rezultate negative şi emoţiile ar trebui întotdeauna să funcţioneze în favoarea ta, nu împotriva ta. Dezvoltând abilitatea de „a sta deoparte” când te cuprind emoţiile, vei face un pas uriaş spre autocontrol.

Extinderea conştienţei

A învăţa să îţi controlezi subconştientul este o chestiune strâns legată de a învăţa să îl asculţi. Subconştientul este bombardat cu o cantitate uriaşă de informaţii senzoriale în fiecare moment al zilei, dar mare parte a acestora sunt ignorate de conştient. Pe de o parte, acest fapt este necesar dacă nu vrem să fim mereu neatenţi, dar, pe de altă parte, se pierde destul de mult din informaţia senzorială. Pentru a da un exemplu, să presupunem că discuţi un proiect important cu un prieten sau un partener de afaceri. Îi poţi vedea expresia feţei, îi

poţi auzi cuvintele, îi poţi atinge mâna sau braţul. În mod normal, acestea ar fi toate punctele cărora le-ai acorda atenţie. Dar subconştientul ia în seamă, de asemenea, felul în care este el aşezat, poziţia braţelor şi a picioarelor, schimbările de nuanţă ale pielii, calitatea vocii, mişcarea ochilor şi atmosfera din jurul lui, toate acestea putând „vorbi” despre ceea ce simte interlocutorul cu adevărat în legătură cu subiectul discuţiei. Acestea sunt informaţii de care tu ai putea să devii conştient, pe care poţi învăţa să le interpretezi şi să le foloseşti în viaţa de zi cu zi.

Ţine minte însă, că orice s-ar întâmpla unei alte persoane este o mărturie despre persoana respectivă, nu şi despre tine.

Dacă alte persoane emit constant semnale despre sine, atunci şi tu, la rândul tău, faci la fel, atât extern, cât şi intern. Cu cât devii mai conştient de propriile semnale, cu atât le poţi direcţiona la alegerea ta. De exemplu, fii atent la trupul tău data viitoare când eşti într-un grup de persoane. În toate cazurile, dacă eşti conştient cu adevărat, vei observa că părţi mici din muşchi tind să se încordeze când oamenii sunt lângă tine sau când se vorbeşte pe anumite teme. Această încordare apare de obicei în şolduri, picioare şi/sau umeri. După ce conştientizezi aceasta, poţi să îţi relaxezi conştient aceste zone, fiind atent şi la ceea ce poţi să simţi când faci asta. Aceste tensiuni şi senzaţii îţi vor da mai multe informaţii despre reacţiile subconştientului în anumite situaţii şi prin conştientizare poţi da comenzi într-un mod pozitiv.

Într-o manieră similară, poţi învăţa să fii atent la gândurile subconştientului sau la imaginile care îţi trec prin minte în anumite situaţii sau cu anumite persoane. Când acestea sunt de natură neplăcută sau nedorită, majoritatea persoanelor încearcă să le alunge sau să le suprime, aşa cum fac în cazul emoţiilor. Mult mai productiv

este procesul de „relaxare” a minţii. Pentru a face asta, îndreaptă-ţi atenţia spre exterior. De exemplu, poţi privi la ceva din jur şi să fii atent la culoare, formă şi textură şi nimic altceva; poţi să asculţi ceva şi să fii atent la tonul, nivelul, tăria acelor sunete; poţi să atingi ceva şi să fii atent la densitate, formă şi textură. Făcând unul dintre aceste lucruri, este ca şi cum ţi-ai relaxa muşchii minţii, aşa încât îţi vei putea direcţiona gândurile într-un mod conştient. Este de asemenea o metodă bună să fii mai atent la mediul din jurul tău.

Reprogramarea

Subconştientul tău, asemenea oricărei fiinţe obişnuite, va face un lucru într-un anumit fel până când îl vei învăţa tu, sau altcineva, să facă altfel. Unele persoane au trecut prin asta conducând maşina. Când au învăţat la început să conducă maşina, au fost nevoite să se concentreze puternic asupra fiecărei mişcări. După un timp, ele pot lăsa subconştientului mai mult din condusul maşinii, în timp ce stau de vorbă, ascultă radioul sau se uită la împrejurimi. Dar dacă trebuie să schimbe maşina, în special când e vorba de schimbarea unei maşini cu schimbător automat cu una cu schimbător de viteze, nu mai e acelaşi lucru şi subconştientul trebuie să înveţe noul mod de şofat. Aşa cum abordezi situaţiile prin acţiunile fizice, la fel faci şi cu gândurile. Tiparele de gândire obişnuită sunt mai greu de schimbat decât obiceiurile fizice, dar cu siguranţă pot fi schimbate. Fiecare om trebuie să facă acest lucru dacă vrea să progreseze şi să se dezvolte.

Mintea conştientă are responsabilitatea programării sau setării tiparelor pentru reacţiile de gândire ale minţii subconştiente. Dacă vrei să schimbi gândirea obişnuită a subconştientului, trebuie să menţii constanţi parametrii

doriţi în centrul de activitate al minţii conştiente până când subconştientul acceptă că are un nou obicei. Aceasta este metoda din spatele succesului „gândirii pozitive”, afirmaţiilor şi al terapiei hipnotice. Subconştientul este foarte susceptibil de a repeta sugestia, dar dacă reprogramarea nu este completă, subconştientul va reveni la vechile obiceiuri imediat ce repetiţia a încetat. Lipsa de perseverenţă este motivul majorităţii eşecurilor. Folosirea sugestiei pozitive nu seamănă cu folosirea unei baghete magice. Nu o faci de un anumit număr de ori sau pentru o perioadă de timp şi apoi te rezemi în fotoliu şi te uiţi pur şi simplu cum funcţionează. Folosirea sugestiei pozitive seamănă mai mult cu folosirea unei lopeţi. 3 foloseşti continuu până când treaba este făcută şi ai obţinut rezultatul dorit. De fapt, continui să sugerezi sau să afirmi până când subconştientul tău este convins că ceea ce spui tu este adevărat. Numai atunci va fi stabilit noul obicei. În funcţie de gradul tău de teamă, îndoială sau în funcţie de persistenţa unor idei contrare, poţi avea nevoie numai de o sugestie sau afirmaţie, sau de nenumărate idei sau afirmaţii pentru a face o reprogramare eficientă a subconştientului. În orice caz, secretul este să nu renunţi până când nu obţii rezultatele dorite.

Ce fel de rezultate? Ura poate fi transformată în iubire, nesiguranţa şi inferioritatea pot fi transformate în încredere, frustrarea poate fi transformată în acceptare calmă, lipsa de scop în motivaţie puternică. Nu prea există limite în cât de mult ne putem transforma şi, în consecinţă, în felul în care ceilalţi oamenii pot reacţiona în urma acestei transformări în ceea ce ne priveşte. Tot ceea ce trebuie este o ţintă, o intenţie puternică şi energie. Pentru multe persoane aceasta pare prea mult, dar dacă refuzi să-ţi apropii avantajul uneltelor pentru a-ţi construi o viaţă mai bună trebuie să te învinovăţeşti doar pe tine.

10 K

Creşterea puterii

Una dintre funcţiile subconştientului tău este să servească drept distribuitor de putere sau energie. Este adevărat că nu în subconştient găsim sursa noastră supremă, ci în SineU Superior, dar prin natura sa, subconştientul determină cât de multă putere sau energie ai la dispoziţie în orice moment. Potenţialul tău de energie este cu adevărat infinit, energia efectivă este însă limitată de credinţele şi obiceiurile subconştientului. Pentru a creşte energia şi puterea efective va trebui să găseşti o cale de a transforma sau de a trece orice limite pe care le-ai stabilit şi care sunt impregnate în propriul tău subconştient

Totul pe această lume se produce în mod perpetuu prin transformarea unui tip de energie în alt tip. Acest fapt este la fel de valabil şi pentru situaţiile materiale personale din viaţa ta, aşa cum este valabil pentru transformarea apei în abur sau a benzinei în forţa de mişcare a maşinii. Cantitatea de energie sau fluxul de *mâna* îţi va determina starea de sănătate şi încrederea, efectul pe care îl generezi asupra celorlalţi şi capacitatea de a efectua lucrurile pe care le ai de făcut. Dacă ai la dispoziţie doar o cantitate mică de energie, evident şi fluxul energetic este mic în fiinţa ta şi va genera doar efecte mici în viaţă, chiar dacă subconştientul tău a acceptat toate sugestiile şi afirmaţiile tale. Cu cât ai mai multă energie, cu atât mai mari vor fi efectele pe care le poţi produce. Un flux puternic de energie poate chiar să spulbere orice îndoieli sau temeri fără prea multe sugestii sau afirmaţii. Gândeşte-te doar la cât de încrezător te simţi când ai gânduri sănătoase.

Sănătatea nu este altceva decât o stare de menţinere a unui nivel energetic înalt cu cât fluxul de energie este mai mare, cu atât mai sănătos eşti.

Acum este important să nu facem confuzie între fluxul de energie şi manifestarea energiei când eşti tensionat când eşti plin de flux energetic, te simţi sănătos, încrezător, relaxat şi plin de forţă în acelaşi timp şi nu te simţi obosit după orice fel de muncă. Când eşti tensionat, te simţi nervos, iritat, încordat, supărat, ţâfnos şi epuizat după aproape orice tip de efort Diferenţa este aceea că fluxul de energie provine din energia benefică nelimitată a universului cu care te afli în rezonanţă, iar energia de tensiune provine din orice fel de resurse energetice care se pot manifesta în trupul tău pe diferite niveluri. Este asemenea diferenţei dintre producerea unui jet puternic de apă dintr-un furtun deschizând mai tare supapa, situaţie care ar corespunde racordării la o sursă infinită de energie, sau strângând furtunul, situaţie care este adevărat că generează un jet puternic, dar ca urmare a creşterii presiunii datorită unui blocaj pe traseul care ar trebui să asigure un flux puternic. Aceste blocaje energetice se pot produce prin menţinerea unei stări continue de tensiune şi evident că la un moment dat presiunea crescând, „furtunul” s-ar putea sparge şi „apa” ar ţâşni necontrolat făcând mai mult pagubă.

Cum să te conectezi la energia universală? Nu prin voinţă conştientă. Trebuie să stăpâneşti procesul care va determina subconştientul să permită intrarea în starea de rezonanţă cu fluxul energiilor binefăcătoare din univers şi în urma realizării acestei conexiuni energia internă, *mâna*, poate creşte foarte mult. Acest proces se poate produce în trei moduri: vizual, auditiv şi kinestezic. În continuare sunt prezentate câteva posibile exemple din fiecare categorie.

Amplificarea energiei prin modul vizual

Imaginează-ţi că faci un duş într-o cascadă de energie pură, care îţi pătrunde în fiecare celulă a trupului tău, pe care o regenerează şi o revitalizează complet.

Imaginează-ţi că sunt linii de forţă luminoase care te conectează la toate stelele din galaxie. Apoi imaginează-ţi că, la comanda ta, toată această energie stelară gigantică şi pură se revarsă în flux continuu, în valuri de lumină alb strălucitoare în propria ta fiinţă.

Amplificarea energiei prin modul auditiv

Sugerează-ţi în mod repetat că eşti cuprins de energia vibratorie infinită din univers.

Imaginează-ţi că tot ceea ce este are propriul său cântec, propria sa vibraţie cu care tu te poţi acorda percepând energia benefică a fiecărui sunet în propria ta fiinţă.

Incantează sau emite chiar şi numai mental mantra *AUM*. Sau *AUMAKUA KIA NAMAWA*.

Ascultă într-o stare de receptivitate şi sensibilitate superioară muzică energizantă.

Amplificarea energiei prin modul kinestezic

Respiră foarte lent şi profund până când te simţi energizat complet.

Execută câteva posturi de yoga sau mişcări de T’ai Ch’i Ch’uan şi conştientizează fluxul amplificat al energiilor în anumite zone ale corpului.

Mişcă-te cât mai armonios într-un anumit ritm de dans şi simte-te din ce în ce mai uşor şi mai energizat, plin de emoţie transfiguratoare.

Combinaţii

Imaginează-ţi că faci ceea ce vrei foarte mult să faci.

Afirmă că ai putere şi energie nelimitată pentru a reuşi. Intenţia ta este eminamente benefică. Nimic nu ţi se poate opune. Voinţa ta este de nezdruncinat. Fii entuziasmat emoţional în legătură cu asta şi cu beneficiile înfăptuirii lucrului respectiv. Trăieşte anticipativ, plin de emoţie, reuşita a ceea ce ţi-ai propus.

Acest mod de a integra ceea ce vrei să realizezi te va duce către succes pentru că este un mod de a-ţi mobiliza şi motiva profund subconştientul să lucreze în sensul obiectivului pe care îl ai în minte şi să furnizeze totodată energia necesară.

Vorbeşte cu tine însuţi

Subconştientul tău îţi ascultă întotdeauna cuvintele, îţi priveşte imaginaţia şi îţi simte simţirile. De asemenea, îţi prezintă întotdeauna idei, imagini şi simţiri pentru a lua deciziile conştiente şi pentru a şti ce să faci cu ele. Adesea aceste impresii sunt stimulate de evenimente din exterior şi nu fac în mod necesar parte din gândirea ta obişnuită. Oricare ar fi reacţia ta conştientă la aceste exprimări ale subconştientului, el (subconştientul tău) ia asta ca pe un ordin direct. Fac excepţie comenzile şi procesele instinctuale ca foamea şi digestia; subconştientul tău nu conţine altceva decât ceea ce conştient ai pus acolo, ai permis să fie şi să rămână acolo sau imagini cărora nu le-ai acordat atenţie. Fără îndoială, va supune constant atenţiei tale lucruri asupra cărora să poţi judeca, fie că ştii sau nu ce se întâmplă.

Subconştientul doreşte şi are nevoie de ordine. Dacă nu le are din partea ta, el le va prelua din exterior: de la părinţii tăi, de la profesori, prieteni, colegi, de la conducătorii guvernamentali sau religioşi. Câte idei pe care le exprimi sunt ale tale cu adevărat şi câte au fost preluate de la altcineva fără să îţi dai seama? Ascultă-te

câteodată când vorbeşti şi poate vei fi surprins de câţi oameni vorbesc prin gura ta. Dacă nu îţi conduci tu subconştientul, atunci altcineva, în mod categoric, o va face.

Ultimul pas în stăpânirea lui *ku* – aceea parte ascunsă a sinelui tău – este să dai ordine conştiente pentru tot ceea ce subconştientul face şi să îţi asumi întreaga responsabilitate a orientării sale. Evident asta nu înseamnă nicidecum să încerci să controlezi tot ce face. Deci nu vei urmări să preiei controlul asupra tuturor funcţiilor fiziologice vitale ale organismului tău cum ar fi digestia sau pulsul, etc. Dar poţi să intervii când este necesar şi mai ales în cazul perturbării lor spunându-i subconştientului ce să facă, chiar dacă deja face, pentru a determina să facă mai bine.

O tehnică simplă şi foarte eficientă este să începi fiecare zi vorbind cu subconştientul tău ca şi cum ai vorbi cu cineva care este pregătit şi abia aşteaptă să primească ordinele, directivele şi instrucţiunile tale. Acest lucru se poate face evident în linişte, concentrat ca şi cum ai vorbi „mental” cu el. De multe ori, poţi întâmpina entuziasm în ceea ce priveşte anumite lucruri, sau o rezistenţă indiscutabilă faţă de altele. Dar trebuie să fii perseverent în a-i dă ordinele precise până când obţii rezultate. Într-un fel, subconştientul este asemenea birocraţiei care s-a obişnuit cu o anumită rutină care uneori poate, când e „stimulată” (altfel nu), să fie eficientă şi efectivă. Urmând această analogie, tu, că minte conştientă, eşti asemenea unui director nou angajat al acestei birocraţii, care intenţionează să schimbe vechile politici şi proceduri. Vei obţine cooperare în zonele unde beneficiile „angajaţilor” sunt evidente şi rezistenţă acolo unde beneficiile nu sunt aşa de evidente sau nu par mai bune decât cele obţinute în vechile condiţii. Chiar şi cooperarea ar putea dura numai

dacă birocraţia este convinsă că eşti sincer şi dacă tu continui noua politică până când aceasta devine rutină în acele structuri, fiind deci complet asimilată.

Pentru a îndeplini acest rol de dirijare şi orientare a propriului subconştient, îţi sugerez să foloseşti o metodă dezvoltată de Dr. Frederick Eikerenkoetter în loc să vorbeşti cu subconştientul tău considerându o singură entitate, vorbeşte gândurilor, minţii, simţămintelor şi trupului într-o manieră asemănătoare, după cum urmează:

„Gânduri, ascultaţi! Vreau să încetaţi să mai fiţi aşa de răzleţe şi să încetaţi să mai pierdeţi timpul şi energia cu temeri, îndoieli şi vechi amintiri care nu ne fac niciun bine. De acum înainte, minte a mea, te rog să generezi numai gânduri bune, pozitive şi iubitoare. Gândeşte-te la lucruri frumoase, la ţintele şi planurile noastre, la cum să îi ajutăm pe ceilalţi şi la cum să fim noi mai buni. Minte, gândeşte numai gânduri bune! Dacă vin şi alt fel de gânduri, uită-te la ele, dă-le un şut şi întoarce-te la gândurile bune.

Sentimente! Ascultaţi la mine! Vreau să încetaţi să mai staţi în frică şi nelinişte, copleşite de vechi răni şi invidie, furile, resentimente, vină, gelozie şi multe lucruri din acestea. Dacă vreunul dintre acestea apare, simţiţi puţin, apoi lăsaţi-l să pălească şi înlocuiţi cu un sentiment bun. Vreau să existe de acum înainte numai sentimente bune, fericite, încrezătoare, generatoare de iubire şi orientate către succes în tot ceea ce întreprind.

Trupule, ascultă-mă! Eşti un trup minunat şi faci tot felul de lucruri bune: pompezi sângele şi înlocuieşti celulele fără ca măcar să îţi spun eu să faci aceasta. Dar de acum vreau să faci totul şi mai bine. Vreau să fii mai înzestrat cu putere, mai graţios în tot ceea ce faci, mai capabil în a folosi hrana şi aerul mai eficient decât o faci deja şi să încetezi să mai faci lucruri care răpesc din

putere, energie şi sănătate. Şi trupule, vreau să te relaxezi mai mult, să simţi mai multă plăcere, să te bucuri mai mult de viaţă şi să dăruieşti mai multă plăcere şi bucurie celorlalţi.

Mulţumesc vouă, Gânduri, mulţumesc vouă, Sentimente, mulţumesc ţie, Trupule, mulţumesc Ţie, Doamne care permanent eşti şi te manifeşti în fiinţa mea".

În mod natural, ai putea modifica această schemă de dialog pentru a ţi se potrivi propriilor scopuri, dar şi acest model de dialog te poate conduce spre o mai mare stăpânire a propriului tău subconştient.

Capitolul 10
Supraconştiinţa

Supraconştiinţa sau Sinele Superior din Huna este denumită *aumakua* în Hawaiiană. În dicţionar este definită ca „Dumnezeul personal" şi reprezintă expresia figurativă pentru „persoană în care să ai încredere". Aşa cum e folosită în Huna, această noţiune reprezintă Dumnezeul dinăuntrul tău. Din moment ce codul lingvistic Hawaiian este cheia spre înţelegerea sistemului Huna, nu ne rămâne altceva de făcut decât să explorăm înţelesurile ascunse ale lui *aumakua* pentru a descoperi implicaţiile mai adânci ale definiţiei Huna cu privire la supraconştiinţă.

Şinele părinte

Au, prima silabă, conţine pe „sine" ca unul dintre înţelesurile sale şi *makua* care înseamnă „părinte" (fie mama sau tatăl). La o simplă traducere înseamnă Sinele părinte. O serie de misionari timpurii veniţi în Hawaii credeau că aceasta este o referinţă la cultul strămbunilor, dar pentru kahunaşi ar fi mai bine descris drept sinele sursă, deoarece erau conştienţi că originea noastră este

spiritul şi că părinţii noştri fizici şi străbunii sunt doar canale pentru crearea noastră în plan fizic şi nu creatorii înşişi. Ca o confirmare a acestui lucru, cuvântul folosit pentru străbuni era *kupună*, care poate fi tradus ca „sursă a subconştientului”, referinţă la credinţele, atitudinile şi ereditatea fizică purtată de memoria subconştientă, din generaţie în generaţie.

Au makua înseamnă „tatăl tău”, iar au *makua* înseamnă „tatăl meu”. Ţine minte asta, pentru că voi pune mai târziu accent pe aceste semnificaţii. *Au* însemnă şi „mai bătrân”, ceea ce subliniază aspectul părintesc şi indică faptul că Sinele Superior este mult mai evoluat decât personalitatea fizică.

Acelaşi cuvânt mai înseamnă şi „curent”, ca acela dintr-o apă curgătoare, o referinţă la fluxul de *mâna* între conştient, subconştient, supraconştient şi mişcarea gândului, indicând îndrumările pe care le primim de la supraconştient prin gândurile şi ideile ce ne apar în minte.

Alte înţelesuri ce implică „înotul” şi „plutirea” descoperă Sinek Superior dându-ne *mana* – energia vieţii şi învăţându-ne cum să trăim. *Makua* a fost mai târziu folosit cu sensul adevărat pentru a indica pe Dumnezeul creştinilor. Aceste înţelesuri şi semnificaţii etimologice ne permit să conştientizăm atributele acestei părţi superioare a sinelui nostru, care poate fi perceput ca sursă şi origine, ca putere şi înţelepciune, ca perfecţiune naturală şi bunătate, ca ceea ce ne poate susţine evoluţia şi ne poate proteja ca un părinte bun şi iubitor.

Spiritul care se manifestă

Rădăcina *mă* se traduce prin „cu ajutorul”. Ca parte a cuvântului *aumakua* se referă la rolul Sinelui Superior în a face lucrurile să se producă. Când este adăugat rădăcinii *kua*, referinţa este şi mai clară, deoarece acesta înseamnă

a sculpta lucruri în lemn, a face pânză *tapa* sau a lucra la nicovală. Acestea sunt analogii între producerea experienţelor fizice din gânduri nefizice *şi alta*, materia eterică. Acest înţeles este accentuat mai departe de rădăcina *maku*, ce înseamnă „a întări, a solidifica”.

În sistemul Huna, se ştie că ceea ce este vizibil, materia fizică concretă şi circumstanţele acestei lumi, există mai întâi ca forme ale gândirii sau, ca să folosim expresia la îndemână a lui Edward R. Russell, „câmpuri T” ale materiei a/ca, încărcate cu o cantitate minimă de *mâna* necesară pentru a le ţine împreună într-un tipar specific. Pentru ca toate lucrurile să existe într-o realitate vizibilă, tangibilă sau măsurabilă, trebuie aduse din lumea formei subtile imateriale în lumea tridimensională a formelor fizice. Aceasta se poate face doar în cazul în care câmpul T *aka* primeşte o cantitate suficientă de *mâna* care să îi permită să se manifeste. Întregul nostru univers fizic a fost aparent creat la început ca un imens câmp T al Fiinţei Supreme care este Dumnezeu şi adusă la manifestare prin încărcare din nou şi din nou cu *mâna*, energia universală a impulsului creator originar.

La nivel uman, noi, ca fiinţe, generăm constant şi ne înconjurăm cu câmpuri T sau tipare de gândire proprie. Pe măsură ce continuăm să le încărcăm cu mâna, menţinând aceleaşi şabloane de gândire în mintea noastră de-a lungul anilor, tiparele devin atât de obişnuite şi puternice, încât nu ne mai gândim la ele în mod conştient Totuşi, ele formează tiparele pentru manifestarea universului vieţii noastre de zi cu zi.

Manifestarea realităţii sau universului personal cere întotdeauna cooperarea celor trei părţi ale minţii noastre, deşi, în mod evident, mintea conştientă se poate să nu fie atentă la ceea ce se întâmplă. Pentru a avea o mai bună înţelegere a procesului, să îl descriem ca pe o serie de

paşi:

1. Mintea conştientă îşi concentrează atenţia la ceva (un gând, un obiect, un proces, o fiinţă sau un eveniment).

2. Mintea subconştientă tratează concentrarea atenţiei ca pe un eveniment şi reţine o amintire a acesteia.

3. Mintea supraconştientă foloseşte amintirea că pe un tipar sau amprentă pentru a crea o experienţă fizică echivalentă.

Schema de mai sus reprezintă o explicaţie extrem de simplificată, dar destul de corectă, a procesului de manifestare a universului propriu. Acolo unde nu există credinţe sau îndoieli, supraconştientul va concentra mai multă atenţie. Să presupunem că auzi un nume neobişnuit, de exemplu, şi îţi laşi mintea să lucreze pentru câteva momente. Atât timp cât canalele sunt libere, probabil că numele îţi va apărea pe neaşteptate în diferite feluri în viaţă pentru ceva timp, fără vreun efort din partea ta. Dacă mintea conştientă se concentrează pe ceva şi decide că este un adevăr sau un fapt de viaţă, atunci subconştientul va reţine această ca pe o credinţă sau o atitudine obişnuită şi supraconştientul o va face parte permanentă mai mult sau mai puţin din viaţa ta.

Supraconştientul manifestă experienţa ta fizică folosind tipare ale conştientului tău şi gânduri din subconştient Nu are nevoie de *mână* sau energie de la aceste două nivele pentru a acţiona deoarece este în legătură directă cu energia infinită. Ideea că tu trebuie să trimiţi *mâna* spre Sinek Superior înainte ca acesta să poată opera în lumea fizică este incorectă şi a cauzat mare confuzie în rândul celor care studiază Huna sau chiar şi alte căi spirituale. Faptul că manifestarea apare constant în viaţa ta fără vreun efort sau acumulare de energie este o dovadă clară că supraconştientul are acces la o cantitate foarte mare de energie. Şi totuşi, acumularea conştientă

de *manay* în special *mana* emoţională, adesea pare să producă rezultate mai bune. De ce acest lucru?

Ideea este că, acumulându-ţi *mâna* prin intenţie sau dorinţă, entuziasm, emoţie, respiraţie profundă, vizualizare etc., poţi servi unui scop important, acela de a controla credinţele şi îndoielile existente deja în subconştient care se întrepătrund cu manifestarea pe care tu o doreşti şi pe care ar putea-o bloca. Cu alte cuvinte, subconştientul tău este cel care are nevoie de *mâna* în plus, nu supraconştientul. Credinţele sunt idei încărcate cu energie care formează un tipar puternic şi o parte din ele pot avea o încărcătură mai mare decât altele. Ai putea spune că, într-un fel, o serie dintre ele sunt mai puternice, mai tari decât altele şi prin urmare este mai uşor pentru supraconştient să le audă. Pentru a schimba o condiţie existentă, fie trebuie să renunţi la credinţele care formează tiparul pentru o anumită experienţă, fie trebuie să faci mai puternice sau mai ţări o serie de credinţe mai noi sau mai multe, astfel încât să le întreacă pe celelalte. Acest efort de a-ţi dezvolta conştient *mana* personală în timp ce ai în minte ţelul propus generează ca efect şi capacitatea de a renunţa la vechile temeri şi îndoieli, în afară de asigurarea condiţiilor propice realizării respective.

În termeni foarte simpli, ni se revelează acum o lege foarte simplă: „manifestarea urmează atenţia”. Cu cât acorzi mai multă atenţie unui lucru, conştient sau subconştient, cu atât mai mult acesta se manifestă în viaţa ta. Cu cât e mai stabilă şi mai concentrată atenţia, cu atât mai clare şi mai rapide sunt rezultatele şi cu cât e mai difuză atenţia, cu atât mai slabe sau mai amestecate sunt şi rezultatele.

Atenţia conştientă este o chestiune de alegere. Atenţia subconştientă este o chestiune de obişnuinţă. Supraconştientul va manifestă întotdeauna ceea ce se află

în atenţia ta, fie că e plăcut sau nu, dar întotdeauna te va inspira într-un fel spre o concentrare şi un grad de conştienţă mai mare.

Spiritul divin

Investigând mai mult codul înţelesurilor lui *aumakua*, găsim că *akua* este definită în dicţionarul Hawaiian ca „Dumnezeu, spirit sau manifestare divină". Conceptul de Dumnezeu interior se referă direct la descrierea Tatălui făcută de Iisus în Noul Testament. C traducere codificată a Evangheliilor arată foarte clar că Iisus a înţeles că Dumnezeu Tatăl nu este altceva decât supraconştientul recunoscut de Huna. La începutul acestui capitol, am accentuat înţelesurile pentru „tatăl meu" şi „tatăl tău". Citeşte cu atenţie Noul Testament şi vei vedea că Iisus, cu excepţia unei singure situaţii, foloseşte „tatăl meu" şi „tatăl tău": „Aşa să lumineze lumina voastră înaintea oamenilor, aşa încât să vadă faptele voastre cele bune şi să slăvească pe Tatăl vostru Cel din ceruri". (Matei, 5: 16). „Fiţi, dar, voi desăvârşiţi, precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârşit este". (Matei, 5: 48). „Toate Mi-au fost date de Tatăl Meu". (Luca, 10: 22). „Şi eu vă rânduiesc vouă împărăţie, precum Mi-a rânduit Mie Tatăl Meu" (Luca, 22: 29). Folosirea lui „meu" şi a lui „tău" este o indicaţie clară că Iisus s-a referit a Sinek Superior al fiinţei.

Acest fapt este făcut şi mai evident dacă luăm exemplul rugăciunii „Tatăl Nostru" pe care Iisus ne-a învăţat să o rostim. Aceasta apare în Matei 6: 9, când Iisus oferă ucenicilor săi formula pentru o rugăciune adecvată. Fraza în Hawaiiană este *E ko makou Makua*. Hawaiiana are şaisprezece forme diferite pentru cuvântul „nostru", aşa că, atunci când această frază a fost aleasă pentru a traduce cuvintele englezeşti de către kahunaşi, care i-au ajutat pe misionarii timpurii, trebuie să fi fost o înţelegere

clară a ceea ce înseamnă. Această formă particulară înseamnă un singur obiect posedat individual de mai multe persoane. Iisus, atunci, se referea la Dumnezeu care se reflectă în natura fiecărei fiinţe umane la nivelul cel mai „înalt”, mai „pur” şi mai „luminos” care este Sinele ei superior.

Multe căi spirituale afirmă existenţa Sinelui Divin al fiecărei fiinţe umane şi oferă totodată modalităţi practice specifice care să permită omului să-şi reveleze natura sa originară, divină.

Aşa cum Fiinţa Supremă, Spiritul Absolut, Dumnezeu Tatăl, există şi se manifestă permanent în tot ceea ce este creat, aşa şi în natura umană individuală există şi se manifestă, adeseori fără să ştim, această scânteie din Dumnezeu sub forma Sinelui Suprem individual. Acesta nu trebuie însă confundat cu mentalul supraconştient al fiinţei care, din această perspectivă, reprezintă planul fundal în care s-ar putea exprima şi manifesta Sinele Suprem al fiinţei.

Faptul că tradiţia Huna denumeşte acest plan mental superior supraconştiinţă sau Sine Superior nu trebuie să creeze confuzia de a identifica cu Sinele Suprem al fiinţei. Pe de altă parte, fiinţa care şi-a revelat Sinele se exprimă la nivelul stării supramentale – supraconştiente şi iată de unde ar putea apare anumite confuzii. Revelarea Sinelui atestă implicit nivelul supramental de exprimare şi manifestare a acelei fiinţe. De altfel, chiar de la începutul descrierii structurii fiinţei umane s-a putut înţelege că planul mental era structurat pe trei niveluri: 1. Mentalul subconştient – *ku*, 2. Mentalul conştient – *lono*, 3. Mentalul supraconştient sau supraconştientul – *aumakua*.

Este o presupunere arogantă şi de necrezut faptul că omul, aşa cum îl ştim şi îl vedem, reprezintă ultima manifestare a perfecţiunii în acest univers. Din punct de

vedere potenţial, da, omul este înzestrat cu toate resursele care l-ar putea conduce către perfecţiune şi procesul evolutiv se desfăşoară continuu, multe fiinţe umane atingând diferite niveluri de realizare a acestei perfecţiuni. Dar natura nu face salturi şi a postula posibilitatea unui mare salt evolutiv spontan, pentru un om imperfect care se complace în ignoranţă şi care ar atinge astfel Perfecţiunea Supremă rapid înseamnă a postula absurdul. Cu excepţia unor fiinţe care deja au un nivel foarte înalt din punct de vedere spiritual, ele încă nefiind conştiente de aceasta, acel moment al „trezirii" lor reprezentând şi iluminarea lor „spontană", restul fiinţelor umane depun eforturi progresive în procesul evoluţiei conştiinţei lor.

Bineînţeles, aproape toate religiile vorbesc despre entităţi superioare, numite îngeri, şi revenind acum la natura supraconştientului, tradiţia Huna afirmă că acesta se manifestă precum un înger păzitor, pentru cei care se află în căutarea lui

Dumnezeu, dându-ne sfaturi în legătură cu modul în care să ne îmbunătăţim şi să ne perfecţionăm pe noi înşine, întotdeauna pregătit să ne întindă o mână de ajutor atunci când o cerem.

Aceasta nu are nimic de-a face cu a implora sau a cere cu insistenţă ajutor înseamnă că noi, foarte conştienţi de ceea ce avem de făcut, să-i dăm anumite directive şi ordine foarte clare. Astfel supraconştientul, care reprezintă „anticamera divinităţii" din fiinţa noastră, va fi mai activ şi ne va inspira continuu din cel mai înalt plan al fiinţei noastre.

Acest concept al Sinelui Divin, al divinităţii din fiinţa noastră sau dacă vreţi al Dumnezeului din noi, nu neagă în niciun fel eficacitatea rugăciunilor către Iisus, Buddha, sfinţi sau orice alţi zei sau zeiţe din vreo religie anume.

Implică numai faptul că, indiferent cui adresezi rugăciunile, ele ar trebui să ajungă în această „anticameră" pe care o reprezintă supraconştientul – *aumakua* şi atunci în mod cert ele ar putea să ajungă la divinitate. De vreme ce supraconştientul tău este parte din natura ta divină, trebuie să te „contactezi" mai întâi pe tine însuţi în planul cel mai înalt, pentru ca mai apoi, din acest ultim plan suprem lăuntric, să te poţi branşa, reconecta, re lega de divinitate, oricum i-ai spune şi oricum a-i invoca-o.

Să considerăm, atunci, posibilitatea şi s-o acceptăm ca pe o premisă foarte importantă pentru momentul actual, că ai un Sine Divin şi că el te-ar putea mereu ghida şi inspiră prin intermediul stărilor supramentale pe calea desăvârşirii şi perfecţiunii tale spirituale.

Aumakua te poate ajuta să scapi de toate condiţiile negative nefolositoare ale vieţii tale şi te poate ajuta să le înţelegi şi să te bucuri de cele care par negative, dar care sunt folositoare prin lecţiile care ţi-e oferă. Niciodată nu eşti singur Huna arată că Dumnezeu este mult mai prezent şi activ în viaţa noastră decât putem crede mulţi dintre noi.

Comuniunea Spiritelor Superioare

Orice fiinţă este înzestrată cu spirit şi cu un nivel superior al mentalului său care este numit supraconştiinţa – *aumakua*. Fiecare grup de fiinţe evoluate care se manifestă constant la nivel supraconştient structurează în plan subtil un spirit de grup, pe care kahunaşii l-au numit Adunarea Spiritelor Superioare (*poe aumakua*). Acest spirit de grup nu reprezintă doar gruparea fizică a acelor fiinţe, ci o entitate subtilă bine definită care integrează toate calităţile spirituale individuale, aspiraţiile, tendinţele şi orientările celor care compun acel grup. Acest Spirit Superior este cuprinzător relativ la o manifestare a

spiritului individual şi el se poate extinde generând influenţe specifice atât asupra celor care compun acel grup, cât şi în afara grupului.

Pe de altă parte, orice grupare umană care are anumite scopuri generează un astfel de spirit de grup care poate să nu se manifeste pe niveluri înalte din punct de vedere spiritual, dar care poate genera o anumită influenţă şi o anumită inspiraţie membrilor acelui grup. Această entitate subtilă care poartă numele de egregor a fost recunoscută şi de către alte tradiţii spirituale şi sistemul Huna o confirmă la rândul său.

De exemplu, rasa umană are un astfel de egregor, din care şi tu eşti o parte şi la fel de valabil este acest lucru în cazul naţiunii tale, a ţării, comitetului şi echipei de muncă şi oricărui alt grup din care ai face parte. Şi aşa cum tu îţi poţi contacta structurile superioare pentru ajutor şi îndrumare, la fel, poţi contacta şi egregorul anumitor grupuri sau colectivităţi umane care te pot inspira sau ghida în mod benefic în evoluţia ta.

Contactarea Sinelui Superior

Aumakua – mentalul supraconştient operează în viaţa ta, fie că eşti sau nu conştient de acest lucru. Totuşi, cu cât conştientizezi aceasta mai mult, cu atât mai mult şi mai bine te poate ajuta. Contactul conştient conduce la o manifestare mai puternică a ceea ce vrei tu în viaţă, la susţinere şi la cunoaşterea profundă a modalităţilor de a-ţi atinge anumite scopuri. Iată o serie de căi pentru a realiza acest contact:

1. Cercetarea Interioară sau introspecţia

Nu este o cale simplă, dar a fost folosită de mulţi sfinţi şi înţelepţi din toată lumea. Îţi voi da un exemplu simplu. Stai singur, relaxat şi liniştit, cu ochii închişi sau

deschişi şi pune-ţi întrebări cum ar fi: „Cine este conştient că stau aici?” „Cine este conştient de acest trup, de simţămintele acestea şi de gândurile acestea?” „Cine este conştient că este conştient?” Continuă să îţi pui astfel de întrebări despre fiecare senzaţie, sentiment său gând care îţi vine în minte, fără să ceri, să hotărăşti sau să cauţi răspuns. După un timp, vei trece la o stare de conştienţă mai înaltă, care reprezintă contactul cu Sinele Superior.

2. Trăieşte Prezentul

Această metodă este potrivită pentru oricine. Ceea ce este necesar este să rămâi ancorat în prezent şi să acorzi atenţie tuturor frumuseţilor şi lucrurilor bune din imediata apropiere şi să apreciezi şi să te bucuri de tot ceea ce este. Trebuie să te concentrezi cu adevărat asupra momentului prezent şi să eviţi orice tendinţă de a analiza sau critica. Când ai reuşit, vei simţi o senzaţie crescândă de expansiune şi bine, care reprezintă contactul cu Sinele Superior.

3* Conştientizarea energiei într-un fel, *aumakua* ta poate fi privită şi ca sursă a celei mai pure şi mai înalte energii, care te poate face să devii conştient de Sine. Kahunaşii ar simboliza aceasta ca o lumină pură, strălucitoare care curge ca un curent prin întreaga ta fiinţă şi se difuzează şi în afara ta. Cu antrenament, aceasta devine realitate, nu doar imaginaţie, şi este un semn că structura ta supramentală s-a dinamizat şi poate produce contactul cu Sinele Superior.

4 întâlnirea cu Cel înţelept

Aceasta începe ca o aventură mentală şi treptat se transformă într-o cale sigură de a contacta *aumakua* într-un exemplu simplu, imaginează-ţi că mergi pe o cărare până întâlneşti un om foarte înţelept, o femeie înţeleaptă

sau un cuplu înţelept. Oricine dintre aceştia reprezintă Sinele tău înalt. Apoi te aşezi cu această persoană (aceste persoane), vorbeşti cu ea şi asculţi ce are să îţi spună ca sfat în viaţă. Trebuie să ştii dinainte că ceea ce ţi se spune reprezintă sfaturi, decizia o vei lua tu. Dacă ai impresia că primeşti ordine, o parte din subconştientul tău distorsionează contactul.

5. Mărirea identităţii

Aceasta necesită o anumită abilitate de extindere a identităţii în mediu până când simţi că oamenii şi lucrurile din jurul tău nu mai sunt părţi separate de tine, că sunt propriile tale mâini şi picioare. Gradul de individualitate pe care îl experimentezi este măsura contactului cu *aumakua*.

Odată realizat contactul prin orice metodă, poţi să te bucuri de starea sa reconfortantă sau să treci la a te concentra asupra a ceea ce vrei tu să manifeste *aumakua*. Contactul frecvent cu supraconştientul tău este o cale importantă de autocontrol şi de stăpânire a vieţii tale.

Capitolul 11
Limbajul viselor

Un filosof chinez a visat odată că era un fluture care visa că este om. Când s-a trezit, nu era sigur dacă era încă fluturele care visa că este om sau dacă era un om care visase că era fluture.

Această poveste ne arată că lumea viselor în care ne adâncim în fiecare noapte este la fel de reală ca şi lumea din starea de veghe din timpul zilei, stare cu care suntem noi obişnuiţi. Majoritatea dintre noi am fost condiţionaţi de cultura noastră să acordăm foarte puţină atenţie viselor şi astfel noi sfârşim prin a ignora o treime din viaţă. Pentru că somnul nu este uitare. Este un timp al învăţării, jocului, preamăririi, criticii şi cântăririi – al comunicării cu Sinele

Superior şi cu alte forţe, entităţi şi fiinţe. Este o altă dimensiune în care adeseori suntem chiar mai activi. Dacă nu ai explorat niciodată lumea viselor, acum este timpul să începi. Vei găsi o aventură, multe surprize extraordinare, frumuseţe uluitoare, dar este posibil să ai parte şi de unele experienţe urâte şi de aspecte care să te înspăimânte. Vei explora teritoriul vast şi neumblat al propriei tale minţi, întâlnind prieteni şi duşmani şi te vei descoperi pe tine însuţi în mai multe ipostaze.

Procesul visatului

Fiecare fiinţă visează în fiecare noapte. Există multe dovezi care indică faptul că şi animalele o fac, dar în cazul de faţă ne interesează oamenii. Chiar dacă nu îţi poţi aminti niciun vis pe care l-ai avut vreodată, aceasta nu înseamnă că nu visezi.

Înseamnă doar că nu îţi aminteşti ce visezi.

Faptul că fiecare visează este cunoscut de multă vreme de cei care studiază ştiinţele esoterice şi, la rândul lor, cercetătorii ştiinţifici au dovedit şi ei aceasta în laborator. Potrivit acestor studii, se ştie acum că oamenii visează în anumite perioade ale nopţii, în mod ciclic, şi că există două tipuri distincte de vise. Unul reprezintă visul „direct” care reflectă activităţile desfăşurate de noi în starea de veghe, fără distorsiuni. Celălalt tip de vis este mai lung, mai viu şi pare să rupă toate regulile timpului, spaţiului şi logicii. Chiar din cauza acestui tip de vise, la modul general, visele au fost adeseori considerate ca ireale şi fără importanţă.

Cercetările au arătat fără putinţă de tăgadă că omul trebuie să viseze – este vital pentru sănătatea noastră fizică şi mentală. Când, în mod experimental, oamenii au fost privaţi de vise pentru o anumită perioadă de timp, au visat şi mai mult când au fost lăsaţi apoi să doarmă

încontinuu, ca şi cum ar fi recuperat ceea ce pierduseră. Dacă visarea este întreruptă pentru perioade mai lungi, oamenii încep să viseze în stare de trezie, situaţie în care visele sunt numite halucinaţii.

De fapt, noi toţi visăm tot timpul. Nu mă refer acum la ideea că această viaţă exterioară nu este decât un vis, deşi ar putea constitui o idee foarte bună şi este susţinută de anumite tradiţii spirituale. Ceea ce vreau să spun este că visele – experienţe interioare atât „directe”, cât şi străine – intervin tot timpul chiar în conştiinţa noastră trează, normală. Mulţi oameni au fost învăţaţi să nu acorde atenţie acestor vise. Dacă stai liniştit, închizi ochii şi te „uiţi” la ce se întâmplă cu tine, este foarte posibil să constaţi că vei trece printr-un vis, chiar dacă eşti treaz. Se poate întâmpla imediat sau poate dura ceva timp, în funcţie de starea ta şi în funcţie de condiţiile anterioare. Dar cu siguranţă vei visa. Există motive întemeiate să credem că apariţia frecventă a „visului în stare trează, a reveriei” va slăbi nevoia pentru „vis în stare de somn”. Thomas Edison, de exemplu, obişnuia să aţipească aproape de şaptesprezece ori pe zi şi avea nevoie de numai trei ore de somn pe noapte. El nu aţipea ca să doarmă, sau ca să se odihnească, ci aţipea intenţionat ca să viseze.

Punctul de vedere al sistemului Huna

Cel mai întâlnit cuvânt pentru vis este *moe uhane* care înseamnă „somnul spiritului”. Un înţeles codificat este „spiritul care iese şi merge în altă parte”. Aceasta se referă la visele pe care le ai în timpul somnului adânc Potrivit tradiţiei Hawaiiene, spiritul tău călătoreşte, vede persoane şi locuri, trece prin aventuri şi transmite mesaje din starea supramentală – *aumakua* la Sinek Superior Pe toate acestea ţi le aminteşti sub forma viselor. Printre multe tipuri de experienţe de visare sunt mesajele de la

subconştient care se referă la starea noastră de sănătate şi la sugestii despre cum să o îmbunătăţim. Alte vise din aceeaşi sursă se referă la relaţiile noastre cu alte persoane şi la trăirile noastre în ceea ce ne priveşte şi în legătură cu lumea în care trăim. C serie de vise vin direct din nivelul supramental, chiar dacă sunt interpretate de subconştient. Acestea ne spun despre progresul nostru spiritual şi câteodată ne dau informaţii despre ceea ce va fi.

Există vise telepatice care vin de la oamenii pe care îi ştim în această dimensiune a visului şi chiar de la situaţii care implică persoane pe care nu le cunoaştem. Adesea, acestea se pot afla în situaţii tragice sau periculoase şi întrucât trăiesc emoţii puternice produc mana suplimentară care poate activa conştienta noastră telepatică, dar nu întotdeauna este cazul. În plus, există vise care constau în primirea de instrucţiuni sau informaţii de la entităţi mai evoluate şi vise în care călătorim în învelişul nostru aka spre alt loc, în această dimensiune sau în alta.

În Huna, diferite cuvinte descriu diferite tipuri de vise. *Hihi ose* referă la visele de tip hipnotic, acelea pe care le ai atunci când eşti între trezie şi somn[13], când moţăi sau eşti în transă slabă. Înţelesul codificat este „a prinde adevărul sau realitatea”. Este identic cu starea pe care psihicul o foloseşte pentru a se conecta cu oamenii sau evenimentele.

În limbajul obişnuit, *kaha ula* e de obicei asociat cu visele erotice, dar mai precis semnifică „loc sacru” sau „spirit hoinar”. Ideea, aici, este că acele vise erotice au legătură cu autointegrarea, concept înţeles de kahunaşi, dar rareori înţeles de alţii.

Moemoea este ceea ce în zilele noastre e numit vis

13 Stare cunoscuta în literatura paranormală sub numele de stare alfa, ori stare alterată a conştiinţei, (n.trad.)

„conştient”, un vis desfăşurat intenţionat sau stimulat pentru a ajuta să se desfăşoare o dorinţă fierbinte. Tradus înseamnă „a pune o linie sau plasă”, „a se duce direct spre ceva”.

În sfârşit, există şi *ho ike na ka* po, „revelaţii ale nopţii”, vise care sunt mesaje sau instrucţiuni din planul supramental *aumakua*.

În timpul zilei, sinek conştient este mai mult sau mai puţin sub control şi această dimensiune psihică este percepută prin informaţiile senzoriale trecute prin subconştientul nostru. Când dormim, subconştientul nostru încetează treptat să furnizeze informaţii din această dimensiune şi începe să prelucreze date din altă dimensiune. Această altă dimensiune nu are aceleaşi proprietăţi cu dimensiunea cu care suntem noi obişnuiţi. De notat că mintea conştientă este total dependentă de subconştient pentru prelucrarea datelor experienţei. Pentru ca subconştientul să prelucreze date, trebuie să folosească propriul său limbaj al simbolurilor universale, precum şi amintiri ale experienţelor cunoscute. Adesea numai reprezentarea visului este aceea pe care noi o primim şi nu experienţa în sine. Din acest motiv atâtea vise par ilogice din punctul nostru de vedere. Dacă vrem să descoperim semnificaţia viselor, trebuie să învăţam să interpretăm limbajul subconştientului.

Interpretarea viselor în învăţarea interpretării viselor nu te baza pe cărţi care afirmă că imaginea aceasta sau aceea înseamnă întotdeauna lucrul acesta sau acela. Există imagini sau teme care par să fie comune majorităţii oamenilor, dacă nu tuturor, indiferent de cultură, dar pentru cea mai mare parte a viselor tale aceste imagini sunt unice în ceea ce te priveşte. De exemplu, dacă îţi plac pisicile, atunci o pisică în visul tău poate fi un simbol pozitiv, dar dacă le urăşti, pisica din vis s-a putea să fie un

simbol negativ. La fel, pentru majoritatea oamenilor, un pod ar putea fi un simbol al trecerii de la o etapă la alta a vieţii, dar dacă tu eşti inginer, podul ar putea avea legătură cu munca ta. Visele pot fi interpretate corect numai în contextul vieţii tale şi, în timp ce cărţile sau oamenii pot fi de mare ajutor pentru un timp, cele mai bune interpretări vor veni tot de la tine.

Exact ca scrierile sacre, visele tale pot avea multe nivele semantice. Mai întâi analizează visul ca formă. Dacă plănuieşti o călătorie şi visezi în legătură cu ea, visul ar putea să-ţi dea câteva informaţii despre călătorie. Pe de altă parte, indiferent dacă plănuieşti o călătorie sau nu, visul Sxir putea să îţi spună că vei face una în lumea conştientă. Acesta ar putea fi nivelul alegoric al interpretării şi adevărul său nu neagă adevărul nivelului literal. Multe vise sunt doar alegorii sau metafore. Dacă visezi că ţi se desprinde capul, s-ar putea să primeşti un mesaj despre ceva care te va face „să-ţi pierzi minţile”. Atunci când moartea apare în vis, nu trebuie luată ca atare decât foarte rar în aproape toate cazurile ea reprezintă încetarea unei situaţii, a unei condiţii, a unui mod de gândire. Mai precis, prezintă o sugestie de creare a morţii simbolice pentru a o evita pe cea reală. Visul vrea să spună: „Schimbă-ţi modul de viaţă sau uită 1”.

În majoritatea cazurilor, personajele din vis te reprezintă pe tine, faţete ale tale, calităţi pe care le admiri la o altă persoană sau calităţi neplăcute ale tale pe care le proiectezi asupra altora. Prin urmare, imediat după cercetarea înţelesului literal al relaţiei tale cu personajele (care pot fi rude, prieteni, oameni renumiţi sau străini), consideră că sunt oglinzi pentru părţi ale sinelui tău şi vezi ce alte informaţii obţii.

Chiar dacă visele sunt unice, există anumite teme şi simboluri care sunt atât de des întâlnite, încât se pot aplica

multor oameni, în cazul în care ele nu au vreo relevanţă aparte în situaţia de viaţă particulară. Ideea unui pod ce reprezintă o stare de tranziţie a fost deja menţionată. Alte simboluri din această categorie sunt: traversarea unui râu, călătoria pe o şosea sau pe o cărare, urcatul pe înălţimi, călătoria cu trenul său avionul. Casele, hotelurile şi apartamentele adesea reprezintă credinţe pe care le ai despre tine şi viaţă, cu diferite încăperi reprezentând diferite compartimente ale gândirii. O maşină foarte adesea înseamnă corpul fizic, vehiculul pentru spiritul tău, dar de asemenea, te poate reprezenta ca întreg ce călătoreşte prin lume. Cutremurele pot însemna o schimbare bruscă în viaţă, fie pe cale să se întâmple, fie doar sugerată, dar pot însemna, de asemenea, că sentimentele tale în legătură cu starea ta prezentă se clatină. Animalele pot fi aspecte ale naturii tale animalice şi păsările pot fi mesageri spirituali sau gânduri mai înalte. Apa poate fi subconştientul, calităţile paranormale sau emoţiile. Urcatul se referă adesea la o creştere spirituală. Hainele reflectă atitudini şi obiceiuri şi în vis ceva rău în legătură cu modul în care te îmbraci poate însemna că ceva nu e în regulă cu felul în care te prezinţi în faţa lumii.

Mulţi oameni au vise care se repeta, adică vise care apar iar şi iar, fie de-a lungul vieţii, fie în decursul a numai câtorva săptămâni sau zile. Acestea sunt extrem de importante pentru că denotă faptul că subconştientul său supraconştientul încearcă din răsputeri să-ţi trimită un mesaj. Când mesajul este înţeles şi luat în considerare, la orice nivel al conştienţei, aceste vise dispar. Următoarele ca importanţă după visele recurente sunt temele recurente. Odată ce te-ai obişnuit să îţi aminteşti visele, îţi vei aminti adesea vise care apar în timpul unei singure nopţi. Dacă înregistrezi aceste vise şi le compari conţinutul, se poate să găseşti acelaşi mesaj repetat în

diferite feluri, ca şi cum ar fi căutată o cale de înţelegere sigură.

Există multe tehnici care să te ajute să îţi interpretezi visele. Dacă ai realizat o bună relaţie cu subconştientul tău, folosind pendulul, poţi obţine înţelesuri despre visele tale prin el. La urma urmei, subconştientul tău a fost cel care ţi-a relatat visul. Uneori poţi aştepta până în noaptea următoare şi poţi face o cerinţă fermă înainte de culcare pentru ca un vis anterior să fie mai clar, sau poţi face acelaşi lucru prin meditaţie. Pe parcurs, acesta va veni sub forma altui vis, mai uşor de interpretat, sau a unei voci interioare care explică despre ce este visul

C metodă mai profundă de interpretare a viselor folosind tehnicile Gestalt constă în interpretarea rolului, mental sau fizic, al fiecărui element din vis pentru a vedea ce ne revelează el. Cu alte cuvinte, iei fiecare manifestare a fiecărui personaj din visul tău şi din această postură redai ceea ce simţi şi care crezi că este mesajul conţinut, lăsându-ţi imaginaţia să desfăşoare informaţia în mintea ta. După personaje, continui cu celelalte elemente ale visului, de exemplu, podul, apa, copacul, animalul. S-ar putea să fii uneori uimit de conţinutul pe care ţi furnizează.

O altă metodă mai simplă este să scrii o listă cu asociaţiile pe care le faci cu anumite elemente ale visului. Un trandafir alb îţi aminteşte de puritate, un leu de mândrie sau de pericol. Când termini asociaţiile şi le aplici vieţii tale, interpretarea ar putea deveni imediat inteligibilă pentru tine.

Acestea sunt idei generale, bineînţeles şi probabil o să vrei să le continui prin consultarea unor cărţi care oferă interpretări mai detaliate.

O metodă neobişnuită, dar eficientă pentru

înţelegerea viselor este folosirea „interpretării programate”. Pentru a face aceasta să funcţioneze bine, ia o carte oarecare de interpretare a viselor, sau un sistem de simboluri, de exemplu, astrologia, numerologia, Tarotul şi spune-i subconştientului tău să conecteze visele tale cu aceste simboluri. Trebuie să cunoşti foarte bine aceste simboluri, să le ai la îndemână pentru referinţe şi trebuie să repeţi adesea această sugestie în timp scurt, majoritatea, dacă nu chiar toate visele tale vor folosi simbolistica aleasă de tine. Apoi interpretarea devine în principal o chestiune de referinţă conştientă la simbolurile respective.

Această secţiune despre interpretarea viselor nu ar fi completă fără o referire la coşmaruri. De fapt, coşmarurile nu sunt altceva decât reprezentări simbolice ale conflictului interior intens. Uneori conflictul este între trupul tău şi substanţele pe care le introduci în el, dar mai adesea reprezintă conflictul dintre emoţii şi idei. Coşmarurile adesea vin după o perioadă prelungită de reprimare conştientă a unei chestiuni. Ele reprezintă un mod în care subconştientul său supraconştientul tău spune: „Hei!”, pentru a-ţi atrage atenţia. Dacă aceste coşmaruri se repetă, cere ajutor sau începe să lucrezi asupra aspectelor din fiinţa ta implicate şi coşmarurile vor dispărea. Medicamentele care suprimă visele nu sunt o soluţie pentru această problemă.

Amintirea viselor

Un număr mare de oameni nu-şi amintesc visele din cauza lipsei de atenţie sau pentru că îşi propun să considere că visele sunt lipsite de importanţă, sau sunt periculoase, sau datorită experienţelor neplăcute „trăite” în unele coşmaruri din copilărie. Totuşi, visele reprezintă o unealtă preţioasă pentru a ne putea autocunoaşte mai bine

şi pentru a o folosi, trebuie să ni le amintim. Iată câteva căi care ne pot ajuta în acest scop, indiferent de experienţele anterioare.

Când te duci la culcare, spune-ţi că vrei să îţi aminteşti ceea ce visezi. Fii ferm şi întăreşte aceasta ţinând un stilou şi o foaie de hârtie la îndemână pentru a putea înregistra visele atunci când apar în funcţie de timpul pe care îl ai la dispoziţie, poţi nota visele în detaliu sau poţi face doar câteva însemnări. Scrisul şi intenţia îţi vor îmbunătăţi memoria viselor.

Dacă te trezeşti dimineaţa fără să îţi aminteşti ceea ce ai visat, schimbă-ţi uşor poziţia în pat fără să te ridici. Încearcă mai multe poziţii şi stai întins în linişte câteva momente cu mintea atentă. Adesea un vis uitat va încolţi în minte atunci când trupul tău ia poziţia pe care o avea în timpul visului.

Citeşte despre vise şi gândeşte-te mult la ele. Această atenţie conştientă îţi va învăţa subconştientul să aducă în mintea ta o parte mai mare din vise. Peste zi poţi încerca să te relaxezi şi, rămânând în starea de veghe, să vrei să visezi. Stai aşezat sau întins şi închide ochii, cufundându-te într-o stare de relaxare şi atenţie pasivă şi observă conţinutul minţii tale. Poţi să vezi imagini în legătură cu treburile zilei sau pentru un timp poţi să nu vezi nicio imagine. Mai devreme sau mai târziu, totuşi, vei experimenta visul în stare de trezie. Vei „simţi” acest vis altfel decât gândirea normală şi va părea spontan, neaşteptat şi probabil irelevant Poţi interpreta visele din starea de trezie la fel ca şi pe cele din timpul somnului şi te vor ajuta să devii şi mai conştient de acele vise.

Concluzie

Nu am nicio pretenţie că am epuizat subiectul viselor în acest scurt capitol. Nici măcar nu am atins visele

programate, visele de vindecare, visele de învăţare, visele de grup, visele conştiente, visele şamanice şi multe alte forme. Ţinta este să începi aventura în spaţiul interior. Acordând atenţie viselor tale vei obţine informaţii valoroase despre tine, despre locurile unde mergi, despre greşelile pe care trebuie să le corectezi şi poţi primi sfaturi excelente în tot felul de probleme. De asemenea, îţi vei îmbunătăţi abilităţile paranormale.

Limbajul viselor este asemănător cu limbajul telepatiei şi clarviziunii în toate cazurile, subconştientul tău este cel care vorbeşte. După un timp vei învăţa limbajul său şi vei fi în stare să interpretezi mesajele primite din multe surse transcendentale. Reuşind să pătrundem semnificaţia profundă a viselor noastre este sigur că ne vom deschide fiinţa spre noi abilităţi de dezvoltare şi cunoaştere spirituală, chiar şi pe cale paranormală.

O mare parte a realizărilor artistice şi ştiinţifice importante ale omenirii au devenit realitate pentru că oamenii au acordat atenţie viselor lor. Nu e nevoie să pierzi o treime din viaţă inconştient Trăieşte această treime. Visezi cu un scop. Află care este acesta.

Capitolul 12
Tehnici practice

Meditaţia este una dintre cele mai vechi modalităţi cunoscute de om pentru transformarea în bine a stării sale mentale, a condiţiei fizice şi a circumstanţelor exterioare şi totodată pentru explorarea tărâmului experienţelor transpersonale. A fost şi este folosită de mii de ani de către toate tradiţiile spirituale şi toate religiile, în toate organizaţiile esoterice din lume.

Pentru mulţi, noţiunea de „meditaţie” are înţelesul de bază de „a te gândi la”, dar în practică este ceva mai

complicat decât atât în yoga, procedeul meditaţiei implică trecerea prin trei stadii. Mai întâi se realizează concentrarea, sau direcţionarea atenţiei către un obiect, fiinţă, fenomen, etc. Asupra căruia vrem să medităm. Majoritatea oamenilor care se apucă de meditaţie se opresc aici. Următorul pas, mai avansat, se numeşte contemplaţie şi urmăreşte atingerea unui nivel mai profund de concentrare care conduce gradat către un al treilea stadiu mult mai profund în care se produce o perfectă identificare a subiectului care meditează cu obiectul asupra căruia se concentrează foarte profund, obţinându-se astfel o cunoaştere revelatoare cu privire la acel obiect

Astăzi se fac multe confuzii în legătură cu meditaţia pentru că există două curente distincte cu două modalităţi specifice de meditaţie, la fel cum sunt şi diferite definiţii ale acestui termen.

Discipline precum Zen şi Yoga pun accentul pe ceea ce se numeşte meditaţia „pasivă”. În această formă de meditaţie, mintea este curăţată de toate gândurile pentru a netezi racordarea la Mintea Cosmică. Aceasta conduce gradat la stări superioare de conştiinţă, cum ar fi satori în Zen sau samādhi în Yoga, o iluminată şi binecuvântata unire cu Infinitul – oceanul conştiinţei divine, precum şi cu tot ceea ce este sublim şi armonios cum ar fi iubirea, fericirea, prosperitatea, sănătatea, etc. Pe această cale se obţin ca efect natural o serie întreagă de capacităţi paranormale.

Exponenţii meditaţiei „active” includ religiile (udeo-Creştine, practicanţii „gândirii pozitive”, hipnotizatorii, ocultiştii şi mulţi alţi maeştri ai tehnicilor de control mental în acest gen de meditaţie, mintea este permanent orientată şi este în mod activ „umplută” cu calităţile

specifice sau experienţele pe care cineva doreşte să le vadă manifestate.

Practica meditat iei în sistemul Huna

Populaţia Kahuna foloseşte ambele metode. Cuvântul lor pentru meditaţia pasivă este na7 u, iar pentru cea activă este *no ono o*. Pentru ambele tipuri ei folosesc un procedeu în patru paşi:

1. Conştienţă, *ike*, direcţionarea atenţiei către obiectul meditaţiei.

2. Relaxarea sau eliminarea, *kala*, a orice *poate* distrage atenţia de la obiectul meditaţiei, precum tensiunea fizică, psihică sau mentală, îndoielile, temerile, etc.

3. Atenţia mărită sau concentrarea, *makia*.

4. Concentrarea continuă combinată cu percepţia, *n anawa*, până când scopul meditaţiei este atins. Acesta include trimiterea şi/sau primirea de energie.

Folosirea meditaţiei active sau pasive depinde de scopul meditaţiei şi de personalitatea meditatorului. Kahunaşii urmăresc mereu eficienţa practicii lor şi pentru ei cea mai bună tehnică este aceea care funcţionează.

Postura

Pentru mulţi oameni, cuvântul „meditaţie” este asociat cu imaginea unui om cu picioarele goale, a părului lung, a unei robe portocalii şi a poziţiei „lotus” popularizată de yoghinii indieni. Poate fi desigur mult mai confortabil să meditezi fără pantofi dacă sunt strâmţi, dar altfel nu are nicio importanţă.

Majoritatea practicanţilor budişti sunt raşi în cap, aşa că nici lungimea părului nu mai contează. O robă largă este confortabilă, dar atâta vreme cât hainele tale nu

împiedică bună circulaţie sanguină, nu ai de ce să le schimbi.

Cât despre poziţia recomandată pentru a-ţi ţine picioarele, unul dintre marii yoghini ai Indiei (care a şi sistematizat sistemul Yoga în tratatul „Yoga – Sutra”) şi anume Patañjali, a spus că e bine să alegi o poziţie confortabilă, cât mai stabilă, dar nu într-atât încât să adormi în ea.

Dar dacă eşti începător, îţi sugerez să foloseşti un scaun confortabil cu spătar drept sau să te aşezi pe o pernă, pe podea, cu spatele sprijinit de un perete şi eventual cu picioarele încrucişate. Poţi să meditezi şi stând întins dacă ai o problemă de sănătate, stând în picioare sau chiar „stând pe cap”. Cel mai important este să-ţi fie îndeajuns de confortabil în aşa fel încât senzaţiile corpului tău să nu-ţi distragă atenţia de la meditaţie.

Apoi sigur că mai contează şi circumstanţele exterioare, locul, nivelul spiritual la care te afli, scopul meditaţiei.

Vizualizarea

Vizualizarea este o abilitate foarte greşit înţeleasă. Mulţi oameni care ştiu să vizualizeze cred că ei nu pot face asta pentru că se aşteaptă să fie ceva diferit de ceea ce ei fac deja. Aşadar atunci când instrucţiunile de meditaţie cer vizualizarea, aceşti oameni pur şi simplu renunţă.

Toată lumea poate vizualiza, chiar şi cei orbi din naştere. Dacă v-aţi amintit vreodată o imagine sau dacă aţi avut vreodată o viziune, atunci puteţi vizualiza. Unii oameni folosesc această metodă mai mult decât alţii şi o pot descrie mai bine, dar sunt mai îndemânatici pentru că au mai multă practică.

Vizualizarea, deşi foarte importantă în cadrul anumitor meditaţii, este doar una dintr-o serie de abilităţi

care sunt folosite, şi nu una esenţială. Aşa că, dacă deja ştiţi să vizualizaţi, este foarte bine; dar dacă credeţi că nu ştiţi, nu trebuie să vă faceţi griji despre asta. Doar străduiţi-vă atât cât puteţi şi mutaţi accentul pe alte abilităţi, precum cele auditive şi kinestezice (senzaţii), imaginaţie, şi veţi descoperi că la acestea sunteţi mai bun decât cei care vizualizează.

Relaxarea

O mare parte din ceea ce trece drept meditaţie pentru mulţi nu este decât o modalitate de relaxare mai bună. Acest lucru este adevărat pentru orice aşa-zis sistem de meditaţie care nu te învaţă altceva decât cum să-ţi concentrezi atenţia pe o imagine, un sunet, o senzaţie sau un obiect, fără să te ducă dincolo de simpla fixare a atenţiei.

Adevărata meditaţie implică în primul rând o creştere a conştienţei, o dezvoltare a abilităţilor naturale, o aprofundare a cunoaşterii de sine şi nu în ultimul rând o descoperire sau o revelare a divinităţii. Relaxarea este sănătoasă, este calmantă. Este un excelent preludiu pentru meditaţie, dar nu este meditaţia însăşi.

Când este posibil, este o idee foarte bună să faceţi un exerciţiu de relaxare înainte de meditaţie pentru că ajută la eliminarea tensiunilor care distrag atenţia, calmează emoţiile, limpezesc mintea şi, în acest sens, fixarea atenţiei pe orice v-ar putea genera acest efect de relaxare este foarte bună. Ajunşi aici, eu aş recomanda folosirea unei tehnici de respiraţie. Faceţi patru respiraţii complete, încet, pentru a vă oxigena sângele şi pentru a creşte vigilenţa mentală, apoi menţineţi-vă atenţia asupra procesului natural al respiraţiei până când vă simţiţi complet relaxat Dacă aveţi o altă metodă eficientă, puteţi de asemenea să o folosiţi.

Atenţia focalizată

Acesta este un exerciţiu de bază care furnizează un punct de plecare pentru multe alte tehnici şi care sigur ajută la creşterea încrederii în sine şi la echilibru.

1. Imaginaţi-vă un punct de lumină în interiorul dumneavoastră, la nivelul ombilicului, care este legătura cu Sursa energiei intuitive, a puterii şi a iubirii.

2. Imaginaţi-vă că acest punct foarte intens luminos vibrează la o frecvenţă foarte înaltă şi radiază discret în toate direcţiile, până când întregul corp, de la tălpile picioarelor până în creştetul capului, este infuzat cu această energie luminoasă şi vă simţiţi gradat cuprins din toate părţile de un câmp de lumină vibratorie.

3. Imaginaţi-vă că de fiecare dată când inspiraţi, mai multă lumină radiază şi de fiecare dată când expiraţi, lumina din jurul dumneavoastră este mai intensă şi vibrează mai puternic.

4. Menţineţi-vă atenţia îndreptată către acest câmp de lumină înconjurătoare care radiază intens cât de mult timp puteţi.

Această tehnică poate fi practicată la orice oră, oriunde, cu ochii deschişi sau închişi.

Ecranarea minţii t

Multe sisteme psihoreligioase ale lumii conţin conceptul de „lumină protectoare albă”. Kahunaşii o numesc *la'a*/cea, „lumina albă sacră”. Este bine să vă faceţi un obicei din a vă imagina înconjurat de lumină albă înainte de a intra în starea de meditaţie. Unele sisteme o recomandă pentru că altfel s-ar putea să fiţi vulnerabil la influenţa anumitor „entităţi negative”. Motivul invocat în sistemul Huna este unul mult mai pragmatic şi mai rezonabil. Mai bine închideţi accesul sau neutralizaţi

gândurile şi emoţiile negative inconştiente care vin de la alţi oameni, până când deveniţi îndeajuns de puternic în gândurile dumneavoastră încât să nu mai puteţi fi influenţat de alţii. Iată o metodă simplă în patru paşi pentru „ecranare subtilă”.

1. Înconjuraţi-vă cu lumină recurgând la procesul descris anterior.

2. Imaginaţi-vă că acest câmp de lumină are puterea să dizolve şi să neutralizeze orice influenţă negativă sau perturbatoare înainte să vă atingă.

3. Afirmaţi în gând: „Acest câmp de lumină este Scutul meu protector”. Spuneţi-vă că acest cuvânt cheie, „Scut”, va declanşa în mod automat procesul de protecţie pe viitor, ori de câte ori veţi avea nevoie.

4. Folosiţi-vă respiraţia (aşa cum am descris-o la prima tehnică) pentru a fortifica efectul de scut atunci când credeţi că este necesar.

Este un fapt real că stările emoţionale negative şi gândurile malefice ale altora – prieteni sau străini – ne pot influenţa oricând dacă nivelul nostru de conştiinţă nu este superior acelor energii emise de către ei. Schimbările noastre de dispoziţie şi durerile bruşte nu-şi au întotdeauna sursa în noi înşine. Deci noi reacţionăm la ceea ce suntem potenţial sensibili, în mintea noastră. Exerciţiul de mai sus se constituie într-o metodă eficientă de a bloca accesul anumitor influenţe negative perturbatoare şi de a rămâne cu adevărat constanţi şi invulnerabili pe drumul pe care dorim să mergem.

Iată şi o altă tehnică de vizualizare care să vă ajute în acelaşi scop:

Aţi putea încerca să vă imaginaţi o rază strălucitoare de soare care vine drept spre creştetul dumneavoastră, ca o rază care uneori străpunge norii. Sunteţi în mijlocul acestei raze şi ea vă înconjoară din toate părţile, îi simţiţi

căldura intrându-vă în corp, energizând fiecare celulă şi ştiţi că sunteţi în cea mai mare siguranţă în interiorul acelei raze. Vă simţiţi complet protejat în interiorul acestei raze şi simţiţi totodată că întregul corp, emoţiile şi gândurile dumneavoastră sunt acum pe deplin purificate. Nimic din ceea ce este negativ nu poate penetra această lumină pură şi strălucitoare cu care acum sunteţi pe deplin identificat

Această tehnică simplă de protecţie poate servi oricărei fiinţe, dar sunt multe alte variante posibile. Vă puteţi imagina corpul sau aura ca fiind umplută cu lumină printr-o coardă care vă leagă de Sinek Superior în loc de lumină puteţi să vă imaginaţi un buton care atunci când e activat vă umple cu energie protectoare. Unii oameni se imaginează pe ei înşişi în interiorul unui ou de sticlă transparentă şi insacabilă. Şi mai sunt şi cei care au doar nevoie să se raporteze la îngerul lor protector sau să se proiecteze la nivelul Sinelui şi să simtă că sunt pe deplin protejaţi sau ghidaţi. Nu contează prea mult cum vă stabiliţi propria protecţie, atâta vreme cât ea este eficientă.

Adeseori veţi descoperi că dureri precum cele de cap vor dispărea sau se vor diminua imediat, iar starea de spirit se va îmbunătăţi când veţi folosi această tehnică. Este foarte bine să o folosiţi în încăperi, clădiri sau zone unde nu vă simţiţi bine fără să ştiţi de ce, sau în jurul oamenilor care au obiceiul să vă supere sau să vă perturbe fără motiv.

Dacă găsiţi că această tehnică nu vă ajută să vă simţiţi altfel, atunci starea dumneavoastră proastă este generată de propria gândire şi puteţi lucra la rezolvarea ei în alte moduri.

Cum să-i influenţezi pozitiv pe ceilalţi

Una este să te protejezi de influenţa negativă a altora şi altceva este să exerciţi tu o influenţă pozitivă, în orice mediu în care te-ai afla. Fiecare are locul şi menirea să în continuare urmează o tehnică pe care o puteţi încerca după ce aţi devenit mai avansat Ea are patru paşi:

1. Înconjuraţi-vă cu un câmp de lumină aşa cum a fost descris în tehnicile precedente. De această dată însă folosiţi o lumină colorată.

2. Alegeţi o culoare adecvată scopului propus. De exemplu, roz pentru prietenie, verde pentru cooperare, albastru pentru calmare, etc. Vă puteţi stabili culoarea după un ghid cromoterapeutic.

3. Imaginaţi-vă această energie colorată ieşind din acest câmp sub forma unui fascicul care se difuzează şi impregnează gradat mediul înconjurător pătrunzând în ceilalţi oameni, în obiectele pe care ei le folosesc, în spaţiile mai apropiate sau mai îndepărtate. Culoarea poate să ia forma luminii pure, a ceţei sau chiar a vopselei, dacă asta vă ajută să obţineţi imaginea mentală.

4. În acelaşi timp, concentrat, afirmaţi în gând, cu o puternică dorinţă, că acest câmp energetic colorat generează acele efecte binefăcătoare pe care le doriţi dumneavoastră.

Puteţi folosi această tehnică pentru a vă îmbunătăţi condiţiile de lucru sau de acasă, pentru reluarea unor relaţii, pentru protecţia oamenilor, locurilor sau lucrurilor care vă interesează sau puteţi influenţa oamenii în direcţii benefice. Nota bene: nu puteţi să-i controlaţi pe alţii practicând această tehnică, puteţi doar să-i influenţaţi până acolo încât ei să accepte, la modul subconştient, proiecţia voastră binefăcătoare. Ei încă au liber arbitru, dar cu cât mai pozitivă şi mai benefică este influenţa dumneavoastră, cu atât mai probabil va fi ca ei să vă

răspundă.

Cum să neutralizezi sugestiile nedorite

Sugestiile sau afirmaţiile negative nedorite, care tind să sporească nivelul fricii, anxietăţii şi al îndoielii de sine care pot să vină de la alte persoane, de la reclame sau chiar din mintea şi din gura voastră, şi ele la rândul lor pot să afecteze şi să perturbe sănătatea, emoţiile şi încrederea voastră în sine, dacă le acceptaţi fără a le pune sub semnul întrebării. Nu trebuie niciodată să acceptaţi asemenea sugestii negative. În continuare urmează o metodă care vă oferă o cale de a le contracara.

1. Deveniţi conştient că o afirmaţie tocmai făcută poate să acţioneze ca o sugestie negativă (o să ia ceva timp în practică în a da atenţie la ceea ce se spune sau se citeşte).

2. Imediat, tare sau în gând, spuneţi-vă „Aceasta nu este adevărat, nu accept această idee (sau sugestie)!”

3. Cu voce tare sau în gând înlocuiţi acea sugestie sau idee cu opusul său pozitiv, formulat de dumneavoastră, afirmaţie pe care vreţi să o credeţi că adevărată chiar dacă nu o credeţi încă pe deplin.

4. Folosiţi tehnica ecranării minţii dacă sugestia negativă este însoţită de emoţii negative.

Odată ce aţi reuşit aceasta de câteva ori, s-ar putea să vă daţi seama că de la o vreme folosiţi această tehnică destul de frecvent, ceea ce o să vă arate cât de multă gândire negativă există pe lume. Asiguraţi-vă că sunteţi atent la propriile dumneavoastră cuvinte şi gânduri, pentru că sugestiile negative pe care vi le daţi dumneavoastră înşivă sunt mult mai distructive decât acelea date de alţii. Această tehnică poate fi de asemenea folosită pentru neutralizarea criticii negative.

Cum să depăşeşti supărările

Unul din marile secrete ale corpului este că este imposibil din punct de vedere fiziologic să simţi emoţii negative atunci când muşchii tăi sunt complet relaxaţi. Data viitoare când sunteţi supărat sau doar tensionat emoţional, încercaţi una dintre următoarele tehnici:

L înconjuraţi-vă cu lumină.

2. Apăsaţi uşor vârful degetelor de la ambele mâini, unele de celelalte, fără să vă atingeţi palmele.

3. În timp ce respiraţi profund, imaginaţi-vă că lumina din centrul fiinţei curge către zonele corpului dumneavoastră pe care le simţiţi mai tensionate. Snar putea să vă ia ceva timp până când reuşiţi să realizaţi aceasta în mod regulat la început o să vi se pară mai uşor dacă încercaţi etapa aceasta după inspiraţie, decât în timp ce inspiraţi.

4. Când expiraţi, imaginaţi-vă că toată energia emoţională se eliberează în câmpul de lumină care vă înconjoară şi acolo este dizolvată şi neutralizată, lăsându-vă muşchii destinşi şi relaxaţi.

C durată de unu până la cinci minute pentru exerciţiul de mai sus ar trebui să fie de ajuns ca să vă relaxaţi suficient încât să puteţi face faţă situaţiei cu o atitudine mult mai calmă. Aceeaşi tehnică poate fi folosită oricând pentru relaxare generală, încet, cu respiraţii adânci care să ajute procedeul.

Cum să realizezi efecte vindecătoare

Cu toţii avem capacitatea de a genera o energie vindecătoare prin mâini şi o putem folosi atât pentru noi, cât şi pentru alţii. Ca să devii un vindecător bun este nevoie de multă practică şi mult studiu, dar poţi produce rezultate benefice chiar în acest moment cu ceea ce ai. Această tehnică este recomandată pentru eliminarea unor

dureri minore, precum durerile de cap, durerile provenite de la tăieturi şi zgârieturi, febră musculară, durerile de stomac şi altele asemănătoare. Va rezulta o diminuare sau chiar dispariţia durerii şi o vindecare mai rapidă.

1. Înconjuraţi-vă cu lumină. Pe măsură ce inspiraţi, imaginaţi-vă mai multă lumină din centrul dumneavoastră curgând către mâini. Când expiraţi, imaginaţi-vă lumina curgând din mâini şi din degete. Faceţi acest lucru minim 1 minut

2. Frecaţi-vă puternic palmele pentru a stimula fluxul energetic. S-ar putea chiar să simţiţi energia curgând în afară dacă ţineţi palmele faţă în faţă la o oarecare distanţă.

3. Ţineţi mâinile pe zona afectată, atingând-o sau plasate la câţiva cm deasupra. Imaginaţi-vă şi doriţi ca energia să penetreze zona şi să neutralizeze durerea. Este de mare ajutor să vă imaginaţi energia ca pe un flux colorat, dar dacă nu ştiţi cu ce culoare să operaţi puteţi să vă raportaţi la lumina alb-strălucitoare. Repetaţi paşii 1 şi 2 pentru a menţine fluxul energetic.

4. Când aţi terminat – atunci când durerea a scăzut sau a dispărut – vă puteţi scutura degetele deasupra unei forfurii cu sare care are capacitatea de a absorbi energiile negative, sau puteţi atinge podeaua sau pământul conştientizând procesul de descărcare a oricăror energii nocive care ar fi putut fi preluate. În final, aruncaţi sarea.

Reţineţi că această tehnică poate fi doar un prim ajutor. Faceţi orice altceva este necesar pentru a trata problema, inclusiv a recurge la controlul medical specializat

Observatorul conştient

Există nenumărate modalităţi de a medita şi cam tot atâtea motive de a o face în continuare, urmează un gen de meditaţie pasivă, simplă şi de bază, bună pentru începători, dar în acelaşi timp destul de profundă şi pentru practicanţi mai avansaţi. Menirea ei este să dezvolte atenţia interioară şi să vă permită să exploraţi conţinutul şi structura propriei minţi. După practicarea unora dintre exerciţiile deja prezentate, veţi vedea cât de mult diferă acesta de meditaţia activă.

1. Stând într-o poziţie confortabilă, înconjuraţi-vă cu lumină, respiraţi adânc şi închideţi ochii.

2. Concentraţi-vă atenţia asupra procesului respirator care curge în mod natural până când simţiţi că organismul s-a relaxat şi că v-aţi calmat din punct de vedere psihomental. Apoi focalizaţi-vă atenţia către interior, păstrând-o îndreptată către gânduri, sunete, imagini şi senzaţii care apar în mintea dumneavoastră. Observaţi cum ele apar, se modifică, se schimbă şi se transformă şi cum dispar pentru a reapărea iar şi iar.

3. Menţineţi-vă rolul de observator conştient şi detaşat lăsaţi la o parte orice judecată de valoare, orice critică şi orice aşteptare. Se întâmplă ceea ce trebuie să se întâmple în mintea dumneavoastră. Puteţi experimenta amintiri, viziuni, voci, senzaţii, sau orice altceva, său absolut nimic. Observaţi, reţineţi cât de mult puteţi, evitaţi interpretările şi rămâneţi conştient, lucid şi detaşat cât de mult puteţi.

4. Când aţi terminat, respiraţi profund şi deschideţi ochii.

Dacă adormiţi, nu-i nicio problemă, dar propuneţi-vă ferm ca data viitoare să reuşiţi să menţineţi starea de conştienţă. Perseveraţi până reuşiţi. Este de folos să vă notaţi experienţele, dar nu este neapărat necesar. Faceţi exerciţiul în cât de mult timp doriţi şi modificaţi procesul

în felul în care doriţi. De exemplu, aţi putea pune o întrebare înainte de a începe şi puteţi privi experienţa dumneavoastră din punctul de vedere al întrebării pe care v-aţi pus-o. Puteţi să vă propuneţi să vă contactaţi Sinele Superior şi să faceţi acelaşi lucru.

Capitolul 13
Meditaţia creativă

Dintre toate metodele folosite de kahunaşi, niciuna nu este atât de puternică, după părerea mea, ca aceea numită *tiki Tiki* (*ki-i* în Hawaiiană) este cunoscută multor occidentali drept o figură sculptată, de regulă, în lemn. În uzajul Kahuna se referă la o imagine mentală a puterii pentru care acea figurină fizică este doar o reprezentare. Există multe *tiki* pentru diferite scopuri şi se clasifică de la unele simple până la cele extrem de complexe, în acest capitol, voi prezenta *tiki* simple pentru uzul zilnic şi încă una, ceva mai complicată, pentru aceia care doresc să exploreze acest concept ceva mai mult.

Construirea formelor – gând

Primul tip de meditaţie creativ activă la care ne vom referi este construirea formelor-gând. Această tehnică a fost numită în toate felurile, de la rugăciune până la magie, dar ea nu este nimic altceva decât imaginarea a ceea ce vrei, şi încrederea că se va realiza, indiferent că o faci prin efort propriu sau făcând apel la ajutorul altor fiinţe sau entităţi superioare. În orice caz, un alt ingredient important pe care multe sisteme îl neglijează este energia *mâna*, forţa de viaţă care face, de fapt, ca o formă gând să se manifeste în realitate. În cele ce urmează este prezentată o metodă Huna pentru practicarea acestui tip de meditaţie.

Pregătiţi-vă pentru meditaţie ca de obicei, numai că

acum vă cer să faceţi zece respiraţii complete şi să transformaţi lumina albă într-un câmp energetic foarte încărcat, care vă umple şi vă înconjoară totodată. Dacă puteţi să vă induceţi o senzaţie de vibraţie a întregului corp în acest timp, ar fi foarte bine, dar la început, tot ceea ce este necesar este intenţia dumneavoastră puternică în acelaşi timp, cereţi stabilirea contactului cu Sinele Superior, Dumnezeul Interior, Conştiinţa Christică, sau oricare altă fiinţă mai importantă pe care o doriţi.

Apoi aduceţi mâinile făcute căuş în faţa voastră, în dreptul taliei, la aproximativ 30 cm distanţă. Imaginaţi-vă că lumina energie care vă umple întregul corp curge acum din palme şi formează un glob de energie pe care îl ţineţi în mână. Frecaţi-vă palmele una de alta mai întâi pentru a stimula fluxul energetic şi pentru al simţi. Acum globul este gata să fie „programat”.

Ca un prim exerciţiu, gândiţi-vă la cineva despre care ştiţi că are nevoie de ajutor. Imaginaţi-vă chipul persoanei în globul de energie dintre mâinile dumneavoastră şi imaginaţi-vă persoana primind această energie şi fiind vindecată şi fericită. Menţineţi această imagine până când obţineţi un semn clar că se întâmplă ceva, chiar dacă nu ştiţi sigur ce anume. Apoi eliberaţi forma gând pentru a-şi face treaba. Sunt mai multe moduri de a face asta, precum aruncarea globului în sus sau presându-l în corpul dumneavoastră şi spunându-i Sinelui Superior să i ia şi să facă ceea ce trebuie. Vechii kahunaşi ridicau mâinile şi aruncau globul de lumină în sus, terminând meditaţia cu o rugăciune precum *Amama*, *un noa*, *Iele* wa/e *akua h*! („S-a sfârşit, mână este eliberată, fie să se manifeste!”). Cel mai important lucru în acest punct este să menţineţi un sentiment de încredere că Sinele vostru va duce la îndeplinire cererea.

Aceeaşi metodă de bază se foloseşte dacă aveţi o

problemă personală pe care doriţi s-o rezolvaţi. De data aceasta, după construirea globului energetic imaginaţi-vă pe dumneavoastră în el, fericit şi sănătos, cu problema rezolvată. Folosiţi-vă imaginaţia pentru a face situaţia cât mai reală posibil. Trăiţi acam satisfacţia şi fericirea ca şi cum problema respectivă a fost deja rezolvată. Cu cât mai multă emoţie simţiţi în structurarea acestei forme gând, cu atât ea va fi mai puternică. Percepeţi, simţiţi şi trăiţi intens realitatea acesteia. Cu cât o simţiţi şi o trăiţi mai real, cu atât forma-gând va fi mai puternică. Când aţi mentalizat-o cât de puternic puteţi, eliberaţi-o şi încheiaţi şedinţa de meditaţie.

Cu cât condiţiile imaginate sunt mai diferite de cele reale şi cu cât veţi avea mai multe îndoieli şi temeri, cu atât mai des şi mai intens va trebui să repetaţi meditaţia. O dată pe zi este un minim necesar, dar cu cât o veţi realiza mai des, cu atât va fi mai bine. Menţineţi dorinţa până când vi se îndeplineşte. Dacă vă răzgândiţi, asiguraţi-vă că faceţi o meditaţie specială de anulare a programării, căci altfel energia deja consumată în acest proces va continua să producă efecte în viaţa dumneavoastră.

Meditaţia creativ pasivă în genul activ de meditaţie creaţi în mod activ, în imaginaţia voastră, ceea ce doriţi să realizaţi. În meditaţia pasivă, căutaţi să intraţi într-o stare de conştienţă în care lucrurile care trebuie să se producă se produc de la sine, fără să vă imaginaţi rezultatul dorit

Meditaţia creativ-pasivă necesită o cantitate considerabilă de încredere, motiv pentru care este practicată de un număr mic de oameni. În *no ono o* trebuie să crezi că rezultatele vor veni aşa cum ţi le-ai imaginat, dar în *nalu* trebuie să crezi că rezultatele vor veni chiar dacă tu nu ţi le-ai imaginat în meditaţia creativ-pasivă, folosirea luminii şi a exerciţiilor de relaxare sunt puternic

recomandate doar ca preambul. După aceea, primul pas este alegerea unui obiect de meditaţie. Acesta este de regulă un concept mai curând decât un lucru sau o condiţie. De exemplu, acolo unde un meditator *no ono o* poate să-şi direcţioneze atenţia către o profesie mai deosebită, către o anumită sumă de bani, vindecarea unei anume afecţiuni sau implicarea într-o relaţie sentimentală reuşită, meditatorul *nalu* va lucra cu conceptele de a servi, de iubire, pace, compasiune, bunăstare, sănătate, etc.

Al doilea pas este concentrarea asupra conceptului, păstrarea atenţiei focalizate pe această stare pe toată perioada meditaţiei (care poate să dureze câteva minute sau toată ziua). Aceasta include a te gândi ce fel de concept este acela cu adevărat, ce semnifică el, cu ce seamănă el şi aşa mai departe.

Al treilea pas este să fii conştient de propriile îndoieli şi temeri legate de acest concept, pe măsură ce ele apar. Caută rădăcina lor, dacă este posibil, apoi elimină-le mutându-ţi atenţia de la ele, odată ce-şi fac apariţia. Toată atenţia ta să fie îndreptată către aspectele pozitive ale conceptului asupra căruia meditezi. Uneori alungi îndoielile şi temerile afară din viaţa ta, iar alteori pur şi simplu le zdrobeşti şi refuzi să le hrăneşti. Apoi ai încredere că atenţia ta îndreptată continuu spre conceptul ales va şti singură să scape de îndoieli şi temeri. Dacă apare tensiune fizică pe durata concentrării, atunci slăbeşte-i intensitatea în orice mod găseşti că e potrivit şi imediat reia concentrarea asupra subiectului meditaţiei.

Ultima fază se produce când aspectele pozitive ale conceptului îţi umplu mintea atât de complet încât gândurile, sentimentele şi comportamentul se aliniază şi te identifici cu el. Când începe să se întâmple aceasta, vei vedea cum se schimbă viaţa ta potrivit cu acele concepte asupra cărora ai meditat profund. Dacă obiectul atenţiei

tale a fost iubirea, nu numai că vei descoperi că ai devenit mai iubitor, dar vei descoperi că atragi prietenii şi relaţiile de tipul potrivit pentru tine, într-un fel care pare lipsit de efort Dacă atenţia ta s-a îndreptat către bunăstare, vei avea multe ocazii de a câştiga său primi bani care vor veni „din senin”. În acest stadiu radiezi o energie de atracţie care îţi aduce echivalentul disponibil cel mai bun pe care universul îl are de oferit pentru tine.

Folosind acest fel de meditaţie, îţi pui încrederea cu totul în seama Sinelui Superior şi a divinităţii. Afirmi că „Am o slujbă perfectă (venit, relaţii, stil de viaţă, etc.)” şi laşi ca această afirmaţie să fie îndeplinită de Sinele tău, ceea ce se va întâmpla întocmai. Însă de regulă se întâmplă cu mult mai bine decât ţi-ai fi putut imagina vreodată. Totuşi, s-ar putea să treci prin perioade mai dificile de îndoieli şi temeri care îşi vor face drum până în inima ta şi aici este vital ca încrederea ta să fie de nestrămutat

Unii oameni consideră că cea mai înaltă formă a acestui tip de meditaţie este să te concentrezi asupra lui Dumnezeu al Iubirii, al Abundenţei şi al Puterii şi aşa mai departe. Singura cale de a afla care tip de meditaţie este cel mai bun pentru dumneavoastră este să încercaţi chiar personal şi să urmăriţi efectele care se declanşează în propria dumneavoastră viaţă în urma abordării acelei modalităţi de a medita.

Pajişte, pădure, munte

Acum ne vom ocupa de un tip de meditaţie creativă menită să ne dezvolte puterea de concentrare şi care ne ajută să descoperim multe lucruri despre noi înşine. Această meditaţie foloseşte ceea ce numim *tiki*, imagini mentale create prin simţul văzului, auzului şi pipăitului.

Din mai multe posibilităţi pe care le avem, vom alege imaginea unei pajişti, a unei păduri şi a unui munte.

După ce vă aşezaţi în postura de meditaţie şi faceţi exerciţiile de relaxare, continuaţi cu următorul exerciţiu:

1. Imaginaţi-vă că sunteţi pe o pajişte pe timp de primăvară. Un râuleţ străbate pajiştea şi staţi lângă el. Continuaţi să dezvoltaţi această imagine cât de detaliat puteţi folosindu-vă de toate simţurile. Observaţi în această explorare cât mai mult Atingeţi firele unduioase ale ierbii cu degetele ca şi cum le-aţi mângâia. Cum sunt, ce impresie vă creează atingerea lor? Simţiţi chiar nevoia de a merge desculţ prin această iarbă proaspătă şi răcoroasă de pe malul râului care curge liniştit. Vă este teamă să mergeţi sau să alergaţi desculţ prin iarbă? Vă apropiaţi şi băgaţi mâna în apă. Simţiţi răcoarea ei. Este mai caldă sau răcoroasă? V-aţi băga în apă să vă răcoriţi puţin? Suflă uşor şi vântul. Şi vă uitaţi la cer. Este complet senin sau sunt şi norişori? auziţi şi păsări sau insecte? Sunt flori? Le puteţi mirosi? Sunteţi singur pe pajişte? Priviţi de jur-împrejur. Este un loc în care aţi mai fost sau pe care l-aţi mai văzut într-o poză sau e complet nou? Exploraţi atent pajiştea cu toate simţurile dumneavoastră, trezite la maxim. Simţiţi cum acest loc vă încarcă şi vă face să vă simţiţi atât de bine. Acesta va fi locul în care vă veţi racorda mereu cu propria dumneavoastră natură interioară.

Când aţi încheiat această explorare, faceţi o respiraţie completă şi ieşiţi din meditaţie, pentru a evalua experienţa. A fost plăcută sau aţi experimentat lucruri care nu v-au plăcut? Pajiştea reprezintă o parte a minţii voastre. Mintea conştientă creează tiparul pajiştii prin intenţie, dar subconştientul este cel care umple imaginea cu majoritatea detaliilor. Tot ceea ce era imperfect pe pajişte este o reflexie a imperfecţiunilor gândirii voastre.

Dacă puteţi corecta acest imperfecţiuni de pe pajişte folosind imaginaţia creativă pe parcursul meditaţiei (de exemplu tăind iarba dacă este prea mare şi nu mai puteţi vedea de ea), veţi face un pas uriaş către corectarea problemelor pe care aceste imperfecţiuni le reprezintă în viaţa dumneavoastră zilnică. O analiză atentă a tot ceea ce este pe pajişte ca şi cum totul ar fi o reflexie a stării globale a minţii voastre va mări capacitatea de autocunoaştere. Numai dacă gândirea vă este prea rigidă, probabil nu veţi observa schimbările care au loc pe pajişte de fiecare dată când meditaţi. Aceste schimbări reflectă desigur schimbările din dumneavoastră.

2. Pe parcursul altei şedinţe de meditaţie, imaginaţi-vă că mergeţi prin pădure. Din nou, construiţi detaliile şi vedeţi, simţiţi şi auziţi tot ceea ce este posibil. Dacă găsiţi fragi, gustaţi i. Observaţi dacă sunteţi sau nu pe o cărare. Pădurea este liniştită sau fremătătoare? Pare prietenoasă sau ameninţătoare? Sunt şi animale? Cum reacţionaţi în faţa lor? Analizaţi experienţa la fel ca pe cea anterioară. Dacă sunteţi bântuit de temeri ascunse, ele vor apărea în această scenă. Asiguraţi-vă că vă daţi seama că această imagine este creaţia voastră. Este doar o experienţă mentală. Dacă ceva începe să vă urmărească, opriţi-vă şi urmăriţi – dumneavoastră pe el. Prin depăşirea oricăror pericole veţi învăţa să le depăşiţi şi în lumea reală.

3. În a treia şedinţă de meditaţie imaginaţi-vă că urcaţi un munte pe al cărui vârf se află o clădire. Acordaţi-vă o anumită durată de timp pentru această meditaţie, cum ar fi cinci sau zece minute şi experimentaţi-o în detaliu aşa cum aţi făcut şi cu celelalte. Veţi observa ce fel de clădire aţi găsit în vârf, cu toate detaliile sale. Desigur, dacă nu aţi ajuns niciodată în vârf sau în interiorul clădirii în timpul propus iniţial, este un amănunt important Subconştientul ştie cât timp are la dispoziţie pentru această experienţă.

Acest tip de meditaţie vă oferă prin evaluare o reprezentare a ţelurilor şi obiectivelor, precum şi relaţia voastră cu ele.

Dincolo de beneficiile rezultate în urma autocunoaşterii, unul din cele mai importante scopuri în practicarea acestor meditaţii este să faceţi fiecare scenă atât de frumoasă încât să vreţi să reveniţi iar şi iar. Revenirea în sine vă va energiza şi împrospăta mereu şi mereu întreaga fiinţă. Să nu fiţi surprinşi dacă experienţa capătă caracteristicile unui vis în care evenimentele se produc fără să le anticipaţi în mod conştient urmăriţi-le şi reţineţi că deşi nu puteţi controla evenimentele, totuşi vă puteţi întotdeauna controla reacţiile vizavi de ele. Veţi învăţa foarte multe în acest fel.

Meditaţia cu grădina

Introducere în Grădină. Huna ne învaţă că fiecare aspect al experienţelor noastre exterioare îşi are corespondent în gândire şi, la rândul lor, fiecare din aceste moduri de a gândi poate influenţa evoluţia experienţelor exterioare. Cu alte cuvinte, gândurile reflectă experienţa, iar experienţa reflectă gândurile. Din moment ce prin schimbarea experienţei se pot schimba gândurile, tot aşa prin schimbarea gândurilor se poate schimba experienţa. Grădina *tiki* (*waena*) este un mod de organizare a gândurilor voastre într-un tipar specific care vă aduce noi dimensiuni cu privire la experienţa prezentă şi serveşte drept unealtă pentru a creşte şi pentru a vă transforma. Numele acestei *tiki* este *waena* care înseamnă grădină sau centru, un loc de creştere şi un mod de a centra.

Imaginea, aşa cum probabil aţi ghicit, este aceea a unei grădini, a voastră proprie, un loc retras care este unic în felul său, la fel ca şi identitatea voastră. Ca să o alcătuiţi, puteţi să adăugaţi detalii de la un loc pe care l-aţi

vizitat în mod real, sau din amintirea unor fotografii sau a descrierii unei grădini care vă place, sau o puteţi inventa în totalitate. În practică, majoritatea oamenilor folosesc o combinaţie din toate acestea şi de obicei se începe prin a-i permite subconştientului să vină la suprafaţă cu o imagine a unei grădini înflorite pe deplin.

Stabilirea Grădiniil. Stabilirea grădinii *tiki* este foarte uşor de realizat Tot ceea ce aveţi de făcut este să vă gândiţi la o grădină, să vă imaginaţi una şi s-o modificaţi la modul conştient, dacă doriţi, şi să faceţi experienţa să pară cât de reală posibil. Asta e tot ce aveţi de făcut Relaxarea ajută, dar chiar dacă nu vă simţiţi foarte relaxaţi la început, implicarea imaginară în peisajul grădinii vă va ajuta s-o faceţi.

Hipnoza sau meditaţia formală nu sunt deloc necesare, dar ele pot fi folositoare în a vă ajuta să vă relaxaţi şi să vă concentraţi. Un ghid ar fi de asemenea de ajutor în acest procedeu, dar el nu este necesar. Ceea ce faceţi este important, nu cum faceţi. Folosiţi orice modalitate care funcţionează.

Dacă simţiţi că nu sunteţi prea vizual, imaginarea aspectelor grădinii o să vă ajute să vă dezvoltaţi această abilitate. În orice caz, abilitatea de a vizualiza mental nu este un factor de primă importanţă. Nu contează dacă primele încercări de a „vedea” grădina produc doar o imagine vagă sau confuză, ori nu se produce niciun aspect vizual. Imaginaţia completă include şi imagini sonore, tactile, olfactive, gustative, precum şi gama trăirilor emoţionale. Dacă imaginaţia nu este bine dezvoltată la nivel vizual, cu certitudine este dezvoltată în alte direcţii.

Pentru început este o idee bună să faceţi acest exerciţiu singur, în postura de meditaţie, într-un loc liniştit unde să nu fiţi deranjat. După o perioadă de practică veţi descoperi că veţi putea face exerciţiul oricând, oriunde. Nu

contează dacă aveţi ochii închişi sau deschişi – unii oameni spun că e mai uşor într-un fel, iar alţii în celălalt – dar eu sugerez să vă dezvoltaţi această abilitate în ambele moduri. Pentru cei care doresc o procedură standard pentru stabilirea şi reproducerea grădinii, următoarea tehnică a fost folosită de mulţi oameni cu succes:

1. Respiraţi de câteva ori profund, apoi închideţi ochii şi relaxaţi-vă. Gândiţi-vă la o grădină şi lăsaţi să se formeze imaginea ei în mintea voastră, chiar dacă nu este încă foarte limpede. Dacă vreţi, imaginaţi-vă plimbându-vă prin grădină.

2. Concentraţi-vă atenţia pentru a distinge vizual în grădină trei lucruri cât de limpede puteţi (de exemplu o floare, o fântână şi un copac); percepeţi auditiv trei lucruri (de exemplu, o pasăre, o apă curgătoare şi foşnetul frunzelor); atingeţi trei lucruri (de exemplu, pământul de sub picioarele dvs., o petală şi apa din fântână). Percepeţi dacă doriţi prin gust şi miros alte câte trei lucruri din grădină.

3. Acum exploraţi grădina. Aflaţi ce fel de plante cresc acolo; cercetaţi starea lor şi a solului; examinaţi rezervele de apă;

Observaţi cum este organizată grădina; conştientizaţi orice altceva este de interes. În acest timp puteţi folosi grădina în orice mod cunoscut deja. S-ar putea să vi se pară folositor să stabiliţi un punct de referinţă de un anume fel – o fântână, o anumită plantă sau o statuie – pentru a-i folosi drept piatră interioară de hotar, ca să vă puteţi întoarce imediat în grădină în orice moment.

4. Când aţi terminat cu grădina, generaţi o emoţie pozitivă, puternică, binecuvântaţi grădina, reveniţi la conştienţă lumii fizice, respiraţi adânc şi deschideţi ochii.

Folosirea Grădinii. În continuare urmează câteva sfaturi practice de folosire a unei grădini *tiki*

1. Relaxarea. Ori de câte ori vă simţiţi tensionat, acordaţi-vă un pic de timp liber şi mergeţi în grădină pentru un fel de „mini vacanţă”. Faceţi-vă un loc în grădină în care să puteţi face orice activitate vă relaxează (mie îmi place să stau într-un hamac). Rămâneţi acolo cu toate simţurile dvs. În câteva minute corpul fizic va reflecta relaxarea corpului dvs. tiki.

2. Interpretarea. La primul nivel grădina reprezintă starea dvs. de spirit, aşa că totul poate fi interpretat ca un simbol dintr-un vis. Simbolurile vor fi ale dvs. Înşivă, pentru că interpretarea rigidă dintr-o carte sau din filosofia altuia pot fi foarte limitative. Cu toate acestea, cărţile de vise vă pot da idei pentru interpretare şi acele linii directoare vă pot ajuta: lipsa de apă (în plante sau în pământ) ar putea să însemne că vă reţineţi sau vă suprimaţi emoţiile, bobocii de flori care nu se deschid, că vă este teamă de creştere, gardurile sau pereţii pot să însemne blocaje interioare sau îndoială sau teamă; buruienile pot să indice gânduri negative.

Traduceţi simbolismul grădinii în viaţa de zi cu zi şi aplicaţi-l în viaţa dvs. Aveţi încredere în intuiţia dvs, înainte să aveţi în intuiţia altcuiva. Valoarea interpretării este că puteţi descoperi arii de interes din viaţa dvs. unde nişte schimbări ar fi de dorit.

3. Menţinerea. Grădina creşte şi se schimbă odată cu dumneavoastră. Dacă sunteţi într-o stare de fericire când „mergeţi în grădină”, ea va reflectă această, dacă sunteţi într-o stare confuză, nefericită sau anxioasă, va reflectă şi această stare a voastră. În orice caz, dacă schimbaţi sau îmbunătăţiţi imaginea grădinii, aceasta va influenţa starea de spirit, organismul şi emoţiile. O practică bună este să mergeţi regulat în grădină, să zicem, pentru câteva minute dimineaţa şi din nou câteva minute înainte de culcare.

Vedeţi în ce stare se prezintă ea, şi dacă găsiţi ceva care trebuie îmbunătăţit (precum buruieni, pământ uscat, plante ofilite), atunci reparaţi problemă prin orice procedeu vă vine în minte. În grădină aveţi la dispoziţie tot ceea ce doriţi pentru a o îngriji. Pentru acest exerciţiu nu este nevoie să cunoaşteţi semnificaţia detaliului care trebuie îmbunătăţit Tot ceea ce aveţi de făcut este să lucraţi în grădină, iar subconştientul său inteligenţa corpului va avea grijă de rest

4. Ajutoarele. Poate fi foarte bine, şi amuzant totodată, să aveţi ajutoare la grădină. Acestea pot fi nişte lucrători sau experţi în grădinărie şi vor munci sub completa îndrumare a voastră (din moment ce nu sunt decât aspecte ale minţii voastre). Din cauza convingerilor, temerilor şi îndoielilor este uneori greu să faci schimbări în propria grădină, chiar dacă este un proces de imaginaţie. Crearea de ajutoare adaugă energie psihică şi uşurează procesul de schimbare. Ajutoarele pot căra unele lucruri afară din grădina dvs., sau pot aduce altele, sau pot reorganiza ceea ce este deja acolo. În timp ce unii folosesc oamenii ca ajutoare, alţii găsesc că e mai plăcut să-şi imagineze elfi, pitici, devaşi sau orice altceva. Doar exprimaţi-vă dorinţa de a avea ajutoare când aveţi nevoie de ele şi vor apărea.

5. Rezolvarea. Tot ce există în viaţa voastră se reflectă în grădină. Dacă aveţi o problemă anume în viaţa de zi cu zi, fizică, mentală, socială, vocaţională, spirituală sau de oricare alt gen, mergeţi în grădină şi cereţi să vedeţi problema aşa cum este ea reprezentată acolo. În câteva secunde veţi obţine o imagine spontană care reprezintă problema respectivă aşa cum apare ea în grădina voastră. Uneori simbolismul va fi foarte clar, dar alteori va fi greu de desluşit Tot ceea ce aveţi de făcut este

să corectaţi situaţia din grădină. Pe cât de simplu pare, pe atât de puternice sunt efectele din lumea fizică în continuare urmează câteva exemple ca să fie clar cum trebuie procedat:

Un om suferind de atacuri de panică s-a dus în grădină şi a cerut să vadă unde este teamă. A văzut un tufiş uriaş şi dens de mur cu nişte ţepi uriaşi. A încercat să i taie, dar era prea des, aşa că a adunat o echipă numeroasă de ajutoare şi împreună l-au tăiat, i-au smuls rădăcinile, au mărunţit totul pentru compost, au nivelat pământul şi au plantat în loc curaj, încredere şi putere. Atacurile au încetat

O femeie care avea o durere de dinţi care nu răspundea la niciun tratament, a mers în grădină, a cerut să vadă problema şi a găsit un stâlp de telefon cu un fir căzut pe jos, care scânteia pe pământ chiar la marginea grădinii ei. A chemat un expert care a reparat linia telefonică. La scurtă vreme durerea de dinţi a dispărut fără niciun medicament (Observaţie: această mentalizare s-a ocupat de îndepărtarea durerii, dar nu şi a problemei fizice a dintelui respectiv.)

O femeie preocupată de relaţia ei sentimentală a cerut să o vadă reprezentată în grădină şi a găsit-o ca un pom fructifer. Cum nimic nu părea să fie în neregulă cu pomul, la întrebat ce avea nevoie. Copacul i-a răspuns că avea nevoie de iubire, răbdare şi înţelegere, aşa că femeia a pus la rădăcină toate acestea sub formă de îngrăşământ Relaţia ei s-a îmbunătăţit

6 Răspuns. Ultimul din exemplele de mai sus arată cum o femeie a folosit tehnica răspunsului în grădina ei. Grădina este locul magic în care regulile lumii fizice nu mai trebuie urmate. Acolo este altfel. Schimbările acolo se

produc instantaneu şi toate elementele sunt „vorbitoare”. Dacă vei căuta informaţii despre viaţa ta sau despre ceea ce experimentezi în grădină, este de ajuns să întrebi şi vei primi un răspuns. Poţi să vorbeşti cu florile, copacii, păsările, ajutoarele. Aceste observaţii pot fi folosite la interpretare, cunoaştere şi autocunoaştere sau ca şi elemente de ghidare.

Ghizii din grădină. Un alt gen de îndrumare vine sub forma ghizilor personali, dacă îi doreşti. Ca să inviţi un ghid, stai în grădină şi cheamă unul, iar în câteva secunde el va fi acolo. Poţi să permiţi sinelui tău interior să-ţi trimită cel mai bun tip de ghid pentru nevoile tale curente, sau poţi specifica ce fel de ghid doreşti (unul pentru sănătate, pentru prosperitate sau un bătrân înţelept). Când apare ghidul, salută şi aşteaptă un moment până îl vezi clar, până îl auzi făcând un zgomot sau scoţând un sunet, apoi atinge-i mâna sau haina. După care poţi începe o conversaţie.

Fii atent ce şi cum comunică cu tine. Nu-l lăsa pe ghid să-ţi dea ordine sau să-ţi spună ce ar trebui făcut. Un ghid adevărat dă numai sfaturi şi lasă decizia finală asupra voastră. Dacă vi se pare că primiţi ordine sau sugestii de la un ghid, înseamnă că vă distorsionaţi în mod conştient răspunsul, aşa că nu daţi vina pe el. Dvs. nu sunteţi o marionetă. Ghizii sunt acolo ca să vă servească, iar nu ca să vă comande.

De regulă iau formă umană, dar unele persoane vor avea ca ghizi animale, extratereştri sau personaje mitologice. Nu vă lăsaţi prinşi de dorinţa de a afla ce sau cine sunt ghizii în realitate. Atâta vreme cât sfatul lor este bun, nu are importanţă de unde vin ei. Şi nu vă aşteptaţi că ghizii să fie experţi în a prezice viitorul. Toate acestea au loc în mintea voastră, iar ghizii ştiu despre viitor tot atâtea ca şi dvs. cu toate că s-ar putea să poată spune tot ceea ce

ştiu cu mai multă claritate.

Grădinile altora. Gândurile şi emoţiile sunt transmise în exterior în chiar acest moment, indiferent că vreţi sau nu aceasta, şi fiecare om de pe pământ le-ar putea percepe. Majoritatea nu pot da un răspuns perceptibil la acea transmisie, unii vor răspunde luând parte la viaţa dvs într-un fel sau în altul, şi foarte, foarte puţini vor fi conştienţi, dacă doresc aceasta, de sursa acestei transmisii. Aceştia s-ar putea să aleagă să dea un răspuns conştient care v-ar putea influenţa şi pe dumneavoastră în schimb.

Cu toţii trăim ca într-un ocean telepatic de gânduri şi energie emoţională, dar avem diferite tipuri de filtre automate, care ecranează gândurile şi sentimentele incompatibile cu convingerile noastre. Aşadar nimeni nu poate să ne „programeze” mintea împotriva voinţei noastre, deşi e posibil să mai ezităm uneori, la fel cum marinarul se leagănă pe mare.

Ceea ce am de gând să vă împărtăşesc nu reprezintă o modalitate de a invada telepatic mintea altcuiva, ceea ce este chiar imposibil, ci este o metodă de a da un răspuns conştient la ceea ce ar putea transmite altcineva şi a influenţa emiţătorul într-un mod pozitiv.

Metodă este simplă: pentru a exercita o influenţă benefică şi folositoare asupra cuiva, mergeţi în grădina acelei persoane, aşa cum apare ea în mintea dvs. Odată ajuns acolo, folosiţi oricare tehnică descrisă pentru a obţine un efect benefic. Acum însă va trebui să lucraţi cu propria dvs. interpretare asupra transmisiei telepatice a celeilalte persoane. Tot ceea ce se întâmplă în grădină are loc în mintea dvs. şi nicăieri în altă parte. În orice caz, acest lucru se transmite în afară către persoana care vă interesează şi apoi ea are ocazia să vă răspundă sau nu, la nivel subconştient. Cu cât este mai limpede că schimbarea

e benefică, cu atât mai probabil persoana va răspunde, deşi nimeni nu vă poate garanta aceasta. Am prezentat un mod de a oferi ajutor, nu de a forţa nota.

Vindecarea grădinii altora are marele avantaj că vă permite să dezamorsaţi îndoielile lor conştiente şi să lucraţi de la distanţă. Deşi nu intraţi în mintea altei persoane şi nu încercaţi să faceţi nimic împotriva voinţei acesteia, este mai moral şi mai politicos ca mai întâi să o informaţi şi să-i cereţi permisiunea, dacă este posibil. În cazul copiilor mici şi a animalelor de casă, puteţi întotdeauna „merge în grădina lor" să întrebaţi orice găsiţi în grădină, dacă aveţi voie să faceţi vreo schimbare pe acolo.

Presupunând că există ceva asemănător conştiinţei de grup, ar putea fi posibil să vă racordaţi la frecvenţa grădinii unui anume grup şi să lucraţi cu ea. Merită încercat S-ar putea ca o metodă foarte bună să fie aceea ca un grup să „lucreze" grădina altui grup. Asemenea grupuri posibile ar fi oraşele, regiunile, ţările. Totuşi, până nu avem criterii cu care să evaluăm rezultatele, toate acestea rămân doar nişte posibilităţi de operare în plan mental.

Prin schimbarea benefică a grădinii altuia, aşa cum apare ea în mintea dvs., lucraţi pe un palier simbolic, fără să emiteţi judecăţi de valoare, ceea ce-i permite celuilalt să răspundă într-un mod cât mai natural şi cât mai nepărtinitor în acelaşi timp vă veţi schimba şi viziunea despre celălalt.

Împărtăşeşte *Grădina Tiki*. Pentru cei care doresc să-i înveţe pe alţii cum să-şi imagineze o grădină *tiki* pentru autoperfecţionare sau pentru terapie, în cele ce urmează vă prezint câteva îndrumări.

1. În folosirea sugestiei de a-i ajuta pe alţii să-şi construiască propria grădină, evitaţi să fiţi foarte concret cu privire la ceea ce au ei de experimentat cu cât dvs. le

schiţaţi mai simplu situaţia, cu atât mai bine va fi pentru ei, deşi vă trebui să-i convingeţi în experimentarea plantelor, solului şi a apei. Cu cât vor avea mai multă libertate de a-şi construi grădina, cu atât mai limpede va reflectă ea viaţa şi starea lor de spirit.

2. Pregătiţi-vă să fiţi foarte flexibili. Este foarte probabil să aveţi multe surprize pe măsură ce oamenii descriu grădina lor şi ceea ce se întâmplă în ea. Adesea o grădină nu va fi aşa cum credeţi dvs., şi nici nu se va petrece în ea ceea ce dvs. credeţi că ar trebui să se producă. Amintiţi-vă că aceasta este lumea magică a minţii altora. Dacă unele persoane vă solicită ajutorul în lucrul cu imaginile, acţionaţi ca un ghid, adică limitaţi-vă la a da sfaturi şi idei, dar lăsaţi-i pe ei să hotărască ce au de făcut. Uneori s-ar putea ca pe moment să nu dorească să relaţioneze cu ceea ce găsesc acolo, în grădină. Respectaţi această alegere.

3. Indiferent cât de puţin experimentează o persoană, încurajaţi-o. Nu există cale corectă sau greşită în acest domeniu şi nici experienţă bună sau rea. Fiţi calm, relaxaţi-vă mai mult, dacă trebuie şi fiţi pregătit să petreceţi mai mult timp dezvoltând canalele vizuale, auditive şi kinestezice.

4. Dacă oamenii încep să aibă un feedback negativ sub forma apariţiei unor demoni, vrăjitoare, monştri, etc., în grădină, atunci ar trebui fie să realizeze câteva respiraţii complete şi să deschidă ochii, fie să rezolve apariţiile negative cu succes. Ceea ce faceţi depinde de cât de multă frică există în orice caz, ajutaţi-i să-şi dea seama că acestea nu sunt decât imagini mentale, proiecţii ale propriilor lor îndoieli şi temeri, care se pot schimba şi pot fi stăpânite. Monştrii pot fi făcuţi să dispară, pot fi distruşi, transformaţi în prieteni, sau transformaţi pur şi simplu, potrivit cu ceea ce crede creatorul lor, şi nu dvs., căci în

felul acesta este mult mai eficient pentru ei.

5. Chiar şi fără o inducţie hipnotică sau meditativă, unii oameni vor avea tendinţa de a intra ca într-o transă imediat după ce au intrat în grădină. Cu alte cuvinte vor părea adormiţi, ori vor intra într-o stare amnezică, sau vor hoinări prin alte imagini.

Misiunea dvs. ca ghid, dacă v-o asumaţi, este să-i ajutaţi să rămână în grădina lor până când împlinesc ceva. Dacă nu puteţi face asta, nu folosiţi acest tip de *tiki*.

Mulţi „lucrători cu minţea" chiar şi ai altor tradiţii au compus o imagerie structurată foarte complex sau imagini *tiki* pentru diferite scopuri. Totuşi este bine să ne dăm seama că nu este deloc cazul să le divinizăm, chiar dacă sunt sau nu de natură religioasă, tot aşa cum nicio *tiki* de origine kahuna nu este considerată sacră şi poate fi oricând modificată. Amintiţi-vă că ele sunt doar unelte ale minţii noastre. Aşa că simţiţi-vă liberi să modelaţi propria dvs. *tiki* sau să modificaţi orice vi se pare potrivit scopului dvs. Singurul lucru sacru care nu poate fi schimbat este infinitul din noi.

Concentrarea

Nu se poate spune că există o modalitate mai corectă de meditaţie decât alta. Meditaţia pasivă nu este „mai bună" decât cea activă şi nici invers. Meditaţia creativă nu este mai bună decât meditaţia în starea celei mai pure conştienţe, şi nici în alt fel. Nicio tehnică şi niciun sistem nu este intrinsec mai bun decât altul. Modalităţi diferite servesc unor finalităţi diferite. Unele tehnici pot fi mai eficiente decât altele pentru mii de oameni, la un moment şi loc anume, dar nicio tehnică nu va fi universal valabilă pentru toată lumea, mereu.

În acest capitol am prezentat doar câteva tehnici creative. Probabil mai sunt sute ca acestea. Experimentaţi-

le pe acestea şi acordaţi-vă libertatea de a experimenta şi altele, cu alţii. Totuşi, fiţi precaut, pentru că eficienţa unei singure tehnici de meditaţie depinde de un singur lucru: gradul de concentrare pe care îl alocaţi acestui scop. Nu contează numărul de şedinţe de meditaţie, nici momentul în care practicaţi, ci cât de bine urmaţi forma, şi nu cât de „greu" vă concentraţi. Gradul de concentrare înseamnă cât de mult timp rămâneţi în acea stare fără să intervină gânduri perturbatoare sau îndoieli. Dacă meditaţi pe tema dorită câte douăzeci de minute în fiecare dimineaţă şi petreceţi apoi şaisprezece ore îndoindu-vă că veţi putea obţine ceva, rezultatele dvs. vor fi deplorabile. Dacă meditaţi asupra iubirii câte treizeci de minute în fiecare dimineaţă şi apoi, timp de şaisprezece ore, vă comportaţi într-un mod urât faţă de oameni, aceasta de fapt arată că în realitate vă îndoiţi că iubirea se poate manifesta şi prin fiinţa dumneavoastră.

De asemenea, dacă vă concentraţi pe obţinerea unei slujbe bune timp de cinci minute în fiecare noapte, şi nu vă mai gândiţi deloc la asta pe toată durata zilei, şansele dvs. sunt destul de reduse. Fiţi deschis la idei creative şi impulsuri care pot veni oricând, fie în mintea dvs. prin cuvinte, fie prin acţiunile altora, fie prin a vă lăsa „atras" de anumite locuri, oameni sau circumstanţe. Sursa creatoare infinită din voi vă face miracole, dar miracolele se produc de obicei în moduri practice, deci lăsaţi-le să se producă şi veniţi-le în întâmpinare.

Capitolul 14

Integrarea spirituală în termenii Huna, integrarea spirituală şi acţiunea reprezintă împletirea conştientă a celor trei părţi ale sinelui, conştientul, subconştientul şi supraconştientul, care asigură împlinirea celor mai importante scopuri ale vieţii. Când acestea sunt trezite şi armonizate acţionând simultan şi unitar, rezultatul îl

constituie o existenţă umană perfectă, iar aceea fiinţă se numeşte Kanaloa, însoţitorul lui Dumnezeu. În legendele vechi Hawaiiene, zeul Kanaloa şi marele zeu Kane beau nectarul mugurilor şi obişnuiau să meargă din insulă în insulă ca să creeze izvoare de apă proaspătă (simbol al vieţii şi bunăstării). Tradiţia spunea că zeul Kanaloa era zeul mării (simbol al puterii interioare) şi al vindecării. În psihologia kahuna, Kanaloa reprezintă fiinţa ideală, pe deplin conştientă, pe deplin iubitoare, plină de putere şi care se simte ca „acasă” atât în lumea materială, cât şi în cea spirituală. Interesant este că termenul *kanaloa* înseamnă că şi cuvânt obişnuit „sigur, ferm, de nestrămutat, stabilit, de necucerit, cel mai bun”. Procesul mai mult sau mai puţin formal pentru a obţine această stare de conştiinţă se numeşte *haipule* sau Rugăciunea *Ha*.

Rugăciunea *Ha*

Rugăciunea *Ha* (conceptul Hawaiian pentru rugăciune, binecuvântare şi vrăjitorie) se referă mai mult la un proces general decât la un ritual specific. Vă voi prezenta un exemplu de astfel de rugăciune care poate fi foarte eficient pentru dumneavoastră, şi cu cât mai bine veţi înţelege procesul, cu atât mai eficient va fi.

Aşa cum se ştie în cazul cuvintelor foarte importante din sistemul Huna, rădăcinile semantice ale cuvântului conţin o mare varietate de înţelesuri care exprimă conceptul cuvântului ca întreg. Acest cuvânt are înţelesul general de „devoţiune, religios, pios; o persoană pioasă; a face rugăciuni sau a împlini o slujbă religioasă”. *Ha* are înţelesul de bază de „respiraţie, viaţă, canal, irigaţie” şi de asemenea este corelat cu numărul patru.

O parte a procesului de rugăciune include *mana* suplimentară, forţă vitală, şi aşa cum s-a arătat deja, unul dintre cele mai bune şi mai uşoare moduri de a obţine

această este prin respiraţie. Înţelesul de „canal” sau „irigaţie” indică faptul că atât respiraţia, cât şi întregul proces acţionează ca un canal care asigură orientarea şi dirijarea aspiraţiilor sau dorinţelor noastre din timpul rugăciunii. Patru este un număr sacru în Huna şi simbolizează viaţa, activitatea şi manifestarea.

Hai are înţelesul de „a însoţi, a merge cu”, iar nu are înţelesul tradiţional de „împreună cu”, ambele referindu-se la împreunarea celor trei părţi ale sinelui ca parte a procesului de rugăciune. Aceasta este subliniată din nou prin faptul că/c-a înseamnă „a duce la îndeplinire cu succes”, şi se mai referă la un tip de rugăciune făcut de *Kane*, *Ku* şi *Lono*, numele codificate ale celor trei părţi ale sinelui.

Acest concept poate fi aşadar descris, din rădăcinile semantice, ca fiind procesul în care *mână* este canalizată în corp prin respiraţie (sau prin altă metodă) şi orientată pentru a manifesta ceva.

Acum haideţi să aruncăm o privire mai detaliată către *mâna* şi modul în care aceasta operează în rugăciunea Huna.

Mână în faptă şi gând

Mâna, energia creaţiei, mai este şi puterea autorităţii care se referă la a te încrede fără a pune sub semnul întrebării, în abilitatea sau dreptul cuiva de face ceva să se producă sau să fie acceptat. „Autoritate”, în mod interesant, vine de la cuvântul „autor”, care provine la rândul lui dintr-un cuvânt latin care înseamnă „a avea originea, a crea, creator”. Mai pe scurt, putem spune că *mâna* este puterea credinţei şi puterea de a crea. Mai simplu, ne putem gândi la ea ca la energia pură, creatoare.

Un aforism Huna spune astfel: „energia curge acolo unde îi spune atenţia”. Oriunde v-aţi îndrepta atenţia, spre

un gând, un obiect sau o experienţă, un curent energetic mai slab sau mai puternic se generează atunci între dvs. şi acel lucru. Cu cât sunteţi mai concentrat, cu cât atenţia este mai liberă de la distragere şi de la rezistenţă, cu atât mai puternic este acest circuit energetic. Cauza primă a rezistenţei este îndoiala şi teamă. Dacă suplimentezi cantitatea de *mână*, care este echivalentul unei creşteri de voltaj, amplifici curentul până la punctul în care poate să învingă rezistenţa. Am văzut cum *mâna* poate fi amplificată prin numeroase exerciţii de respiraţie şi vizualizare, la fel ca şi prin mijloace fizice. În orice caz, aceasta produce adesea efecte secundare precum o creştere temporară a rezistenţei, care poate să distragă complet atenţia.

Un al doilea mod de a amplifica fluxul, ceea ce implică o creştere de *mână*, este să învingi rezistenţa. Adică să îndepărtezi îndoielile şi teamă. Odată ce acestea nu mai sunt, manifestarea ţelului tău are loc fără efort. Orice faci bine şi uşor acum, faci pentru că nu ţi-e teamă şi nu te îndoieşti absolut deloc. Doar eşti atent la ceea ce doreşti să se manifeste şi se va manifesta. Temerile şi îndoielile nu sunt uşor de îndepărtat şi în mod obişnuit se cere multă persistenţă şi repetare a noilor idei sau modalităţi practici înainte de a se produce ceea ce dorim, aşa cum am mai spus în alte capitole.

Un al treilea mod, care va fi prezentat în cele ce urmează, este de a ridica frecvenţa energiei. Este ca şi cum ai sta în sufragerie la televizor privind un spectacol care te umple de teamă şi îndoială pe un canal oarecare, apoi schimbi programul la o emisiune care te umple de fericire şi inspiraţie. Eşti tot tu, în aceeaşi sufragerie, dar frecvenţa mai înaltă te-a scos din locul în care existau temeri şi îndoieli. În termeni de *mâna* personală, frecvenţa înaltă reprezintă gândurile înalte. Nu vorbesc despre gândirea pozitivă, ci despre gândurile înalte, gândirea

spirituală. Gândirea spirituală implică un punct de vedere total diferit asupra lumii şi vieţii, o atitudine de încredere iubitoare faţă de corp, faţă de subconştient, faţă de Sinek Superior, faţă de Pământ, de Univers, de Dumnezeu. Umplând mintea cu gânduri spirituale poţi transcende teama şi îndoiala fără să te lupţi cu ele, şi poţi să-ţi atingi ţelurile mult mai uşor şi cu mai multă plăcere.

Dacă suplimentezi *mâna* la această înaltă frecvenţă, rezultatele pot fi spectaculoase. Ceea ce este, totuşi, de făcut, e să-ţi aminteşti mereu şi să susţii această atitudine spirituală atât în intenţie, cât şi în gânduri, în cuvinte şi în fapte până când noul nivel se stabilizează fiind integrat ca un obicei. Vei vedea că atât timp cât te menţii acolo „sus”, lucrurile funcţionează perfect şi totul decurge în cel mai armonios mod posibil, în această lume pentru tine, însă când uiţi este foarte uşor să aluneci în lumea obişnuită unde locuiesc majoritatea oamenilor care gândesc aşa cum gândesc, care vorbesc aşa cum vorbesc şi care acţionează aşa cum acţionează. Şi odată „coborând” şi reajuns aici, este uşor să începi să te îndoieşti. Cu toate acestea, este necesar să faci acest efort chiar acum şi aici: să-ţi aminteşti la ce ai stabilit interior că trebuie să te gândeşti. Când uiţi, şi te temi şi te îndoieşti iar, pur şi simplu reaminteşte-ţi, şi efectele acelea vor dispărea.

Pregătirea

Această pregătire interioară este menită să facă procedeul mai eficient şi este reprezentată de patru cuvinte Hawaiiene, *ike*, *kala*, *makia* şi *manawa*.

Având înţelesul de bază de „conştienţă”, *ike* serveşte în acest context drept memento că în tine există trei părţi ale sinelui tău ca prim pas către integrare. De fapt, toată faza de pregătire în aceasta constă. Practic, se începe cu a-ţi da seama de şinele subconştient că minte a corpului tău,

prietenul şi companionul tău în viaţă. Cel puţin să fii conştient că trupul îţi aparţine şi că îl accepţi aici şi acum cu cât de multă iubire poţi. Apoi dă-ţi seama de şinele conştient, sau de intelect, dacă vrei să îi spui aşa, şi dă-ţi seama că această parte a minţii tale poate să privească în interior şi în exterior şi se poate concentra asupra a orice doreşti tu la orice moment vrei tu. În continuare, dă-ţi seama de Sinele tău superior, de Dumnezeu, ca prezenţă în tine şi în jurul tău, ca viaţă, ca existenţă şi conştienţă în sine. La sfârşit, realizează că acestea trei sunt în mod intim întrepătrunse, iar atenţia ta către această conştienţă triplă va spori contactul cu Sinek tău divin. Când spun „realizează”, aceasta poate să însemne să înţelegi mental profund, să foloseşti imaginaţia sau să ai un sentiment clar asupra acestei realităţi.

Relaxarea muşchilor face parte din *kala*, la fel ca şi calmarea emoţiilor (cele două merg mână în mână), dar cuvântul mai înseamnă şi „a ierta” şi aceasta este o etapă foarte importantă a pregătirii. Aşadar elimină din minte orice complex de vinovăţie şi orice resentimente. 3 modalitate ar fi să îndepărtezi orice „ar fi trebuit” din amintirile tale, iar o alta este să te bucuri şi să mulţumeşti plin de recunoştinţă pentru tot ceea ce ai făcut bine în situaţiile faţă de care te simţi vinovat, şi să te rogi pentru binele celor faţă de care ai resentimente. Deşi poate că nu vei simţi că vrei să faci asta, la început, aminteşte-ţi că vina şi resentimentele sunt obstacole la fel de mari în calea scopului tău ca şi teama şi îndoiala.

Makia înseamnă „a (se) concentra”, iar acest pas implică stabilirea scopului. Nu vorbesc aici despre un ţel specific, ci de un scop sau mai bine spus un ideal care să dea sens întregii vieţi. În acest context de folosire a termenilor, ţelurile sunt măsura progresului în atingerea scopului final. De exemplu, dacă scopul tău este să atingi

iluminarea în această viaţă, atunci ţeluri specifice ar putea include eliberarea minţii din condiţionările produse de diferite prejudecăţi, dogme, obiceiuri sau convingeri limitatoare şi stăpânirea diferitelor forme de meditaţie. Fiecare convingere limitativă îndepărtată şi fiecare meditaţie efectuată ar fi ţelurile de îndeplinit pentru a atinge scopul final. Dacă scopul este să atingi bunăstarea, atunci ţelurile specifice vor include câştigarea anumitor cunoştinţe şi îndemânări, acumularea anumitor sume de bani şi îndeplinirea anumitor proiecte. Obţinerea cunoştinţelor, îndemânărilor, banilor şi împlinirea ar da o măsură a progresului făcut în atingerea acelui scop final. Un scop reprezintă acel ceva profund pe care simţi că trebuie să-i faci în viaţă. Ţelurile care nu sunt circumscrise unui scop lipsesc viaţa de sens, în timp ce a avea un scop înseamnă să dai viaţă şi sens oricărui ţel. Pentru mulţi oameni, cel mai obişnuit mod de a începe este de a se hotărî care sunt ţelurile lor şi apoi de a găsi un scop valoros pe care să servească, adică aproape invers decât în cazul unei fiinţe mai evoluate care îşi defineşte un scop şi simte ce trebuie să facă în viaţă şi apoi îşi fixează anumite ţeluri de atins pe acest parcurs.

O traducere pentru rădăcinile semantice ale cuvântului *manawa* este „timpul puterii”. Acel timp al puterii, al fiecărui om, este ACUM. Ca parte a pregătirii pentru rugăciunea *Ha*, aceasta înseamnă a-ţi aduce gândurile, sentimentele şi simţurile în timpul prezent şi a lăsa intenţionat deoparte trecutul şi viitorul. Acesta este cel mai eficient mod de echilibrare, de creştere sau de evoluţie spirituală.

Modalităţi simple de a rămâne ancorat în prezent sunt observarea culorilor şi formelor lucrurilor din imediata ta vecinătate, ascultarea sunetelor din jurul tău şi atenţia asupra senzaţiilor corpului tău, fără să faci

interpretări sau analize. Pentru unii s-ar putea să fie dificil la început, dar este o experienţă încântătoare după ce te obişnuieşti cu ea. De fapt, ea implică să te concentrezi pe momentul prezent în care eşti cel mai eficient indiferent ce ai face, inclusiv activităţi spirituale sau de creaţie, iar acest lucru se produce pentru că mâna există şi se manifestă în acest moment prezent al conştiinţei şi nu altcândva.

Ca un ajutor pentru a-ţi aminti procesul de pregătire, poţi să memorezi şi să reciţi următoarele afirmaţii Huna, în timp ce îndeplineşti o activitate mentală:

Ike – eu creez propria mea realitate;
Kala – eu sunt nelimitat;
Makia – eu obţin lucrul asupra căruia mă concentrez;
Manawa – momentul puterii mele este acum.
Practica

Când realizezi această rugăciune Ha, creezi o stare în care lucrurile pe care le doreşti încep să se producă de la sine. Nu încerci tu să le forţezi să se întâmple. Nici măcar nu le ceri să se producă. Nu este „rugăciune” în sensul occidental al cuvântului, ceea ce înseamnă „a ruga, a implora, a cere”. În limba Hawaiiană aceasta se numeşte *koi* sau *noi*.

Acest procedeu nu are nimic de-a face cu oferirea de sacrificii, o idee care este străină mentalităţii kahuna pentru că e bazată pe ideea că Dumnezeu poate sau trebuie să fie mituit ori plătit ca să facă ceva pentru tine. Din nefericire, această superstiţie născută din frică a fost folosită din timpuri străvechi până în prezent pentru ca liderii religioşi să menţină controlul şi pentru a-şi asigura veniturile în acelaşi timp. Nu este nimic rău în a susţine financiar un lider religios atâta vreme cât ştii şi vrei să faci asta. Ceea ce primii misionari au tradus prin „ofrandă,

sacrificiu" a fost, în minţile kahunaşilor, „a planta seminţe ca să crească". Sunt diferenţe mari în intenţie şi rezultat între mită sau plată şi însămânţare pentru recoltă. Pentru kahunaşi, gândul şi acţiunea sunt seminţele, iar *mana* este ceea ce le face puternice şi fertile.

Rugăciunea *Ha* nu înseamnă rugăciune în sensul occidental al cuvântului. Este mai mult un fel de contemplare, de „menţinere a minţii asupra unui obiect, fenomen, proces sau fiinţă anume care te interesează într-un mod anume", împreună cu înţelegerea Huna că orice contempli, fără îndoială se va manifesta în cel mai la îndemână mod posibil. Când îţi concentrezi atenţia asupra a ceva şi vrei să cunoşti sau să înţelegi un anumit aspect, gândurile tale focalizate generează vibraţii foarte puternice care atrag anumite cunoştinţe sau generează anumite experienţe specifice, punând în mişcare forţe care pot să creeze ceea ce mai înainte nu a fost. Fie şi numai dorinţa ta foarte intensă te poate face să obţii ceea ce vrei în acest proces dacă el nu implică sau evocă vreo idee de îndoială. În această stare eşti împreună cu gândul/imaginea/sentimentul tău perfect ancorat în momentul prezent. Aceasta înseamnă în esenţă procesul de integrare spirituală.

Rugăciunea *Ha* poate fi făcută oriunde, oricând şi în orice circumstanţe, însă cu cât atenţia este mai puţin distrasă, cu atât mai bune sunt rezultatele. Recomand să te retragi într-un loc mai izolat şi liniştit, la o oră potrivită care să-ţi permită să realizezi acest proces de integrare spirituală. Ea poate fi făcută într-un minut sau într-o oră, este la latitudinea ta.

După ce ai realizat faza de pregătire, începe concentrarea atenţiei pe ceea ce voi descrie în continuare, pas cu pas. Mai întâi gândeşte-te la cuvânt, apoi la situaţia, condiţia său persoana care reprezintă cel mai bine

înţelesul cuvântului (imaginează-ţi cu cât de multe detalii senzoriale poţi) şi la sfârşit generează sentimentul că te contopeşti cu cuvântul ales şi cu imaginea sa. Acest sentiment este foarte important, aşa că alege o imagine care să fie cea mai capabilă de a-ţi genera un sentiment puternic de comuniune şi identificare. Dacă te preocupă ce sentiment ar trebui să ai, foloseşte fericirea.

Cuvintele sunt:

Pace (*maluhia*). Gândeşte-te la scene de o frumuseţe calmă, precum o pădure deasă, o poiană, un răsărit de soare sau un apus, sau scene cu oameni care încetează să se mai bată şi se îmbrăţişează; sau orice altă idee îţi evocă acest cuvânt.

Iubire (*aloha*). Gândeşte-te la copii care se joacă fericiţi împreună; la a fi ţinut în braţe şi mângâiat de cineva care te iubeşte cu adevărat; la oameni care fac lucruri măreţe şi îndrăzneţe unii pentru alţii fără să aştepte ceva în schimb; la scene de acceptare, îngrijire, iertare; la doi iubiţi care sunt fericiţi sau orice altceva care îţi evocă acel cuvânt

Putere (*mana*). Gândeşte-te la puterea lui Dumnezeu în natură, la soare şi stele, la râuri şi cascade, la toată energia focului, apei şi aerului; la orice altceva înseamnă acel cuvânt (dar nu control asupra oamenilor).

Succes [*pono*). Gândeşte-te la scene care reprezintă cele mai înalte idei ale tale despre realizare; la atingerea ţelurilor importante; la împlinirea cu bucurie a oricăror scopuri. (Acestea pot fi „spirituale” sau „materiale”. În Huna nu se face distincţie între ele dacă atitudinea este de iubire.).

După ce ai terminat cu fiecare cuvânt, poţi să închei cu o imagine/sentiment de gratitudine faţă de Sinele Superior sau Dumnezeu, şi cu o binecuvântare de orice fel

pentru binele şi fericirea celorlalţi. Apoi pur şi simplu fă o respiraţie completă, deschide ochii şi revino în prezent, dar concentrându-te pe momentul acum.

Rezultate

Ştiu că rugăciunea *Ha* în această formă poate să pară prea simplă pentru majoritatea oamenilor. Este adevărat că populaţia kahuna ar adăuga un ritual şi o ceremonie mai mult sau mai puţin elaborată, cu obiecte sacre şi haine speciale. Dar asta e numai ca să impresioneze subconştientul participanţilor sau să ajute la concentrare. Am dat esenţa a ceea ce trebuie efectiv făcut în acest procedeu fără legătură cu recuzita exterioară, dar te poţi îmbrăca aşa cum vrei. Reţine numai că eficienţa vine din menţinerea gândului departe de îndoială sau de orice altceva care te-ar putea distrage. Emoţia pozitivă, atunci când este folosită, serveşte doar la a te ridica în împărăţia încrederii absolute.

Cât de des ar trebui să practici? Tot timpul, dacă se poate, sau cât de mult se poate. Ca să fie aşa cum vrei, trebuie să te gândeşti că este aşa cum vrei. Dacă în calea ta nu este nicio îndoială, o rugăciune *Ha* poate să fie de ajuns. Dacă deja există un fel de obicei de a nu avea încredere şi de a te îndoi, atunci de o mie de ori pe zi nu este suficient.

La ce să te aştepţi? În mod normal, treptat vei deveni mai liniştit, mai iubitor, mai puternic şi mai plin de succes în toate direcţiile pe care le abordezi, fără prea mult efort. Dar tot vei avea de făcut propriile alegeri şi va trebui să acţionezi asupra ocaziilor care apar, dar nu te vei mai lupta din greu, iar stările tale interioare vor fi din ce în ce mai bune, până la a fi exprimate continuu.

Acum ai ajuns să cunoşti multe lucruri; eşti în posesia multor instrumente preţioase şi a unor tehnici foarte

eficiente care te ajută să rezolvi orice problemă şi să atingi orice scop. Cunoşti conceptul Huna al celor trei părţi ale sinelui tău şi cum interrelaţionează ele unul cu altul, cu corpul fizic şi cu lumea. Ştii despre *mana şi alta* şi despre rolul lor în crearea experienţei personale. Ştii cum să elimini complexele negative, cum să ghidezi şi să direcţionezi subconştientul, cum să foloseşti mai bine mintea conştientă, şi cum să contactezi Sinele tău superior. Ai învăţat cum să foloseşti visele, energia personală şi cunoşti diferite forme de meditaţie ca să reuşeşti în viaţă. Şi ai învăţat cum să integrezi în mod spiritual abilităţile naturale ale celor trei faţete ale sinelui tău în rugăciunea *Ha*.

Să acordăm puţină atenţie ultimului punct, integrarea. Poţi rezolva multe probleme de viaţă doar lucrând cu subconştientul. Poţi împlini multe ţeluri doar coordonându-ţi forţa voinţei conştiente. Şi poţi atinge stări de o incredibilă beatitudine concentrându-te strict asupra supramentalului. Dar nu vei fi complet, nu te vei simţi complet, până când cele trei faţete ale sinelui tău nu se vor afla într-o relaţie armonioasă, până când nu vor fi recunoscute, respectate şi reintegrate armonios în unitatea propriei tale fiinţe.

Ştiind ceea ce ştii nu este de ajuns. Pasul următor, care este vital, este să aplici. Nu subconştientul tău este ascuns. Prezenţa lui este relevată în trup şi în comportament. Nu supraconştientul este ascuns, pentru că prezenţa sa este revelată în experienţele tale manifestate. Ai ghicit fără îndoială, de acum, că cel care adeseori se ascunde de sine însuşi eşti chiar TU.

E lawe i ke a o a malama, a e oi *m-au ka na auao*.

(Cel care ia această învăţătură şi o aplică îşi sporeşte cunoaşterea»)

Proverb Hawaiiun

Apendice

Codul secret al populaţiei kahuna

A afirma că există un cod secret în limba Hawaiiană înseamnă a recunoaşte faptul că însăşi această limbă a fost creată artificial. Această idee nu este fără precedent. Esperanto, limbă care a fost creată pentru uzul tuturor, este folosită acum de vorbitori din toată lumea, precum şi în biblioteci, ziare şi la posturile de radio. Unii lingvişti sunt convinşi şi de faptul că arabă a fost creată având la bază un formalism matematic.

În ceea ce priveşte Hawaiiana, nu există o dovadă reală că a fost creată artificial, dar există anumite indicaţii care intrigă. Un mod în care lingviştii determină perioada de timp de când limbile sunt folosite este cercetarea gradului lor de simplitate. Contrar a ceea ce am putea crede la prima vedere, cu cât limba este mai nouă, cu atât este mai complicată gramatica ei şi cu cât limba este mai veche, cu atât mai simple sunt construcţiile sale.

Hawaiiana este atât de simplă, încât nu foloseşte verbul „a fi”, nu are cuvinte diferite pentru trecut, prezent şi viitor, foloseşte doar 12 litere şi este, totuşi, capabilă de adaptare la orice concepte noi. Aceasta ar putea dovedi fie că este o limbă extrem de veche, fie că este o limbă creată în mod deliberat într-un mod foarte inteligent. Altă indicaţie, bineînţeles, arată modul în care rădăcinile semantice ale cuvintelor descriu atât de precis fondul de cunoştinţe al tradiţiei spirituale Huna.

Codul lingvistic

Codul lingvistic, despre care se crede că a fost creat de către iniţiaţi pentru a transmite învăţătura sistemului

Huna, este format din rădăcini semantice simple prin care, atunci când sunt analizate, se ajunge la semnificaţia simbolică profundă a acestui sistem. Populaţia kahuna susţine că pentru a oferi o mai mare flexibilitate acestei limbi, o serie de alte înţelesuri au fost adeseori date rădăcinilor şi cuvintelor compuse, iar aceasta a făcut ca pe măsură ce folosirea limbii a crescut, aceste noi înţelesuri care au fost adăugate, adeseori să prevaleze, dar ele să nu aibă de-a face cu acea cunoaştere tradiţională originară. Aceste noi semnificaţii simbolice au fost adăugate atât pentru siguranţă, cât şi pentru o mai mare flexibilitate în transmisie. De exemplu, mâna, „puterea divină" a fost simbolizată de apă şi foc, iar *aka*, „substanţa eterică", Lie un mănunchi de fructe sau o stea luminoasă, pentru a numi doar câteva.

Să analizăm acum ca exemplu cuvântul *mana* în termenii codului lingvistic. Cuvântul în sine înseamnă „supranatural" sau „putere divină", „putere miraculoasă" sau de orice tip, putere în general, autoritate, privilegiu. Cuvântul putere în acest context include conceptele de energie, încredere şi abilitate. Alte înţelesuri pentru *mâna* sunt „a extinde ramificaţii" sau „a împrăştia" şi „arid, deşert". Deşi aparent fără legătură, aceste înţelesuri descriu de fapt efecte ale pierderii încrederii. În următoarea examinare a rădăcinilor ne vom concentra pe aspectul de energie a cuvântului *mâna*. Această energie este cunoscută sub diferite alte denumiri în alte tradiţii cum ar fi *prana* în sistemul Yoga sau *Chi* în Taoism, etc.

Pentru a ajunge la sensul rădăcină, trebuie mai întâi să despărţim cuvântul în silabe. Mă are înţelesul de „cu ajutorul", indicând că anumite lucruri sunt făcute prin *mână*. *Mă* înseamnă, de asemenea, „a păli", iar *mâna* poate într-adevăr să pălească în anumite împrejurări. Aceeaşi silabă este folosită pentru forma prescurtată a cuvântului

ce desemnează ochi sau dorinţă. Ochiul fizic emite *mana* şi *mâna* este necesară pentru a-ţi împlini dorinţele. Silaba *na* înseamnă „calmat, liniştit”, şi descrie starea unei persoane pline de *mână* (mă este prefixul cunoscut indicând „o calitate sau stare”, aşa că *mâna* ar putea însemna „o stare de pace”). Un alt înţeles al *lui n-a* este „a alina suferinţa”, o caracteristică majoră a lui *mână*.

Alte sensuri cod pot fi derivate dublând silabele. *Mama* înseamnă „repede, rapid, rapiditatea mişcării”, ceea ce reprezintă o descriere bună a acţiunii lui *mână*. De asemenea, „uşurinţa greutăţii, a masei corporale” şi „alinarea durerii, suferinţei” oferă mai multe descrieri ale lui *mână* şi efectelor sale. Interesant de observat, cuvintele compuse *camama* şi *akemama* înseamnă „oxigen”, respectiv „plămâni”. Inspirarea oxigenului în plămâni reprezintă una din căile principale în care *mână* este acumulată. Pe de altă parte, *nana* are înţelesurile de „a fi atent” şi „a avea grijă de”, ambele importante când ne referim la *mâna*.

Nu este destul să folosim pur şi simplu silabele pentru a obţine înţelesurile cuvântului. Vechii Hawaiieni iubeau jocurile de cuvinte şi cu siguranţă că le-au folosit pentru a obţine înţelesuri complete. Pentru un cuvânt simplu ca *mâna*, singurul joc de cuvinte constă în eliminarea lui *în* pentru a obţine *ana* care înseamnă „tipar, plan, model şi satisfăcut”. Pentru a învăţa cum să folosim şi să direcţionăm *mâna*, o trimitem într-un tipar său model mental şi rezultatul, bineînţeles, este satisfacţia. *2* dublare a acestei silabe, ana ana înseamnă în principal „întipărit în mod excesiv”, până la apariţia limitărilor şi este cuvântul Hawaiian folosit pentru a desemna magia neagră.

În final, putem dubla vocalele. *MaJa* înseamnă „a şti pe deplin”, „a practica”, „a obţine îndemânări sau a dezvolta un obicei”, toate fiind întrebuinţări în care se

poate pune *mâna*. *Na'a* înseamnă „bine aşezat", o referinţă a încrederii asociate cu *mâna*.

Acesta este procesul de bază în limba Hawaiiană prin care cuvintele sunt despărţite în rădăcini pentru a le afla înţelesurile care exprimă mai clar concepte particulare. Folosindu-ne intuiţia prin această tehnică, ştim acum mult mai multe despre semnificaţia cuvântului *mana* luat ca exemplu, decât simplul fapt că înseamnă „putere divină". De vreme ce înţelesurile de bază sunt comparate cu acelea ale altor cuvinte, se ajunge la explicaţii şi mai clare. Pătrunderea înţelesului de bază devine şi mai clară prin compararea cu practicile cunoscute ale populaţiei kahuna şi cu învăţăturile altor sisteme psihoreligioase din celelalte părţi ale lumii.

Polinezieni în Grecia

Abraham Fornander, un locuitor din Hawaii din secolul al XIX-lea, a făcut studii lingvistice şi culturale în încercarea de a dovedi că ţara de origine a polinezienilor a fost în Orientul Apropiat. Max Freedom Long a fost de asemenea convins de acest lucru şi a pretins că a primit confirmarea acestei idei de la un om care a trăit într-un trib berber în Africa de Nord. În zilele noastre majoritatea antropologilor susţin ideea că polinezienii au venit din India sau Asia de Sud-Est şi câţiva, cum ar fi Thor Heyerdahl, susţin originea sud-americană.

Totuşi, kahunaşii din Hawaii susţin că originile cunoştinţelor şi culturilor lor sunt în Pacific şi s-au împrăştiat de acolo în restul lumii. Această idee îşi găseşte suport într-o sursă neaşteptată. În 1969, John Philip Cohane, scriitor şi student la arheologie, făcea nişte cercetări asupra limbii irlandeze şi a fost surprins să găsească anumite cuvinte cheie şi nume de locuri. Mai mulţi cercetători au descoperit apariţia acestor cuvinte

cheie în toată lumea. În cartea sa despre aceste cercetări, „Cheia” („The Key”), Cohane sugerează foarte clar că distribuţia în lume a acestor cuvinte s-a datorat vechilor migraţii semite, dar în lumina tradiţiei kahuna o altă interpretare este posibilă. Aş vrea să citez următoarele paragrafe din cartea lui Cohane:

„Deplasându-ne spre vest pe Oceanul Pacific, de pe coasta peruviană, trecând din insulă în insulă spre China şi restul ţinuturilor asiatice, impactul aceloraşi nume cheie este copleşitor, mult mai mare decât a fost oriunde în altă parte. Combinaţii identice apar iar şi iar, pe insule separate una de alta de mii de mile de ocean deschis.

În Hawaii găsim… Aloha: cuvântul sau numele extins şi pentru întâmpinare şi pentru rămas bun, identic fonetic cu

Eloah, numele semit pentru Dumnezeu. Având o semnificaţie globală mai extinsă zonal, Alloa, cea mai veche formulă de întâmpinare înregistrată în insulele britanice, cuvântul dinaintea lui Hello, cere mai multă atenţie.

Hula: numele dansului practicat de băştinaşi, acceptat ca având origini religioase cu puternice implicaţii ale ideii de fertilitate, este o variantă comună a lui Eloah/Allah/ăla în toponime. În plus faţă de numele Ula deja menţionate, de notat sunt Hula în Etiopia, EI Hula în Liban, lacul Hula în Israel, râul Hulahula în Alaska, lacul de acumulare Hulah din Oklahoma, precum şi muntele Huila şi ţinutul Huila din Columbia, un nume care apare de două ori în Angola, Africa”.

Este posibil ca unele dintre aceste nume şi sute din altele pe care Cohane le-a observat, să se datoreze asemănărilor întâmplătoare dintre sunetele limbilor, dar chiar conduc la ideea unei distribuţii în întreaga lume a

toponimelor polineziene. Ideea că aceste asemănări se datorează impactului cultural al vechilor navigatori din Pacific este întărită de un cercetător al sistemului Huna din California care a descoperit că limba kahuna ar fi putut fi cunoscută şi folosită în Grecia timpurie şi în teritoriile din jurul ei.

Un articol din revista „Time”, datat 28 februarie 1972, descria o expediţie arheologică în micuţa insulă Santorini din Marea Egee. Expediţia căuta urme ale insulei, dar nu asta ne interesează acum. Ceea ce interesează sunt numele celor doi vulcani ai insulei, Nea Kameni şi Pălăia Kameni. Ar trebui, de asemenea, evidenţiat că Santorini a atins un înalt nivel de civilizaţie înainte să fie distrusă în 1500 d.Hr. de o erupţie vulcanică devastatoare.

Numai faptul că numele vulcanilor sună oarecum la fel ca în Hawaiiană nu înseamnă nimic, ci oferă doar primele indicii, în limba greacă, cele două nume înseamnă Cuptorul Nou şi Cuptorul Vechi, dar dacă există vreo corelaţie reală cu tradiţia Huna, ar trebui să putem examina rădăcinile numelor vulcanilor şi să găsim corespondenţe cu limba Hawaiiană.

În Hawaiiană, nea înseamnă „gol, pustiit, sărăcăcios” şi „a nimici sau a lipsi de”. Alte înţelesuri sunt „cenuşă vulcanică sau piatră vulcanică”. Nu există niciun cuvânt Hawaiian asemănător cu Kameni, excepţie făcând un cuvânt provenit din engleză care înseamnă „ciment”, dar pentru *ka* avem „a arunca, a azvârli” şi „a ieşi din centru”. Silaba dublată *kaka* înseamnă „mirositor”. Rădăcinile *a me* şi *me* înseamnă doar „şi” şi „cu”. *Ni*, pe care trebuie să îl schimbăm în mă, pentru a ne conforma gramaticii Hawaiiene, înseamnă „a îndepărta toate urmele de vegetaţie”. *Pa* (de la Pălăia) înseamnă „sunet” său „teren parcelat”. Papa’a, o dublare atât a silabei, cât şi a vocalei,

care este folosită în cod, înseamnă „a arde sau a pârjoli”. „A murdări sau a păta” reprezintă înţelesuri ale lui *pala*, în timp ce *ăla* înseamnă „dens, piatră vulcanică roasă de apă”. *La* înseamnă „căldură” şi *la'a* înseamnă „sortit morţii sau distrugerii”. *Ai* are înţelesurile de „a distruge sau a irosi prin ardere” şi *aia* înseamnă „răutate”.

Din toate cele de mai sus obţinem o imagine foarte precisă a vulcanilor şi a efectelor lor, care scot din discuţie ideea de coincidenţă. Dar există dovada influenţei kahuna? Unii oameni vor accepta ideile articolului ca pe o dovadă, iar alţii vor opune rezistenţă schimbării ideilor lor, indiferent de dovezi. Va trebui să faceţi singuri alegerea. Totuşi, articolul însoţit de hartă este disponibil şi poate fi verificat cu dicţionarul. Nu există testare mai bună decât propria experimentare.

Corelaţii culturale în afară de traducerile directe ale toponimelor, un mod de a corela Huna cu sistemele gândirii în diferite zone ale lumii îl reprezintă studierea conceptelor culturale a celor din urmă şi verificarea dacă Huna posedă idei similare.

Sufismul, de exemplu, este o formă de misticism asociat Islamului. Există o legendă sufită care povesteşte despre o insulă de unde oamenii au plecat când aceasta a devenit de nelocuit Mai târziu, a fost posibilă întoarcerea, dar deja mulţi din locuitori uitaseră cât de bine fusese pe vechiul pământ şi nu mai voiau să-şi părăsească noile ţinuturi. Câţiva oameni au învăţat să înoate şi au ajuns în ţinutul pe care îl locuiseră înainte şi l-au găsit de o frumuseţe incomparabilă. Ei s-au întors ca să-i înveţe pe ceilalţi să înoate, dar majoritatea oamenilor nu au vrut, iar cei care au vrut, se aşteptau să poată să înoate distanţe mari fără niciun fel de antrenament Pe scurt, legenda vrea să exprime ideea omului care a decăzut, şi şi-a uitat originile, uitând de sine. Totodată ea arată şi dificultăţile

întâmpinate de cei care au dobândit cunoaşterea în transmiterea acesteia altor persoane.

Acum, o corelaţie cu legendele polineziene ar ocupa prea mult spaţiu dar ar putea fi destul de interesant de cercetat câteva cuvinte cheie. *Moku*, termenul Hawaiian pentru „insulă” înseamnă, de asemenea, „a fi tăiat, separat, a fi îngrădit”. *Au*, cuvânt pentru „sine” şi „gând” are înţelesurile adiţionale „a înota, a învăţa să înoţi, a învăţa pe cineva să înoate”. Din nou, nu este o dovadă, dar este o coincidenţă foarte frumoasă.

Max Freedom Long a tradus rugăciunea creştină Tatăl Nostru în limba Hawaiiană, apoi în limba cod şi apoi iar în engleză. În acest fel el a descoperit că Rugăciunea Domnului conţine instrucţiuni explicite pentru a face legătura cu Sinele Superior. Nu e pur şi simplu o rugăciune care să fie doar rostită, ci reprezintă o formulă foarte precisă şi eficientă pentru obţinerea rezultatelor.

Eu însumi am descoperit că există foarte multe corelaţii clare şi directe între aproape toate învăţăturile Evangheliei şi sistemul Huna. De exemplu, următoarea afirmaţie este repetată iar şi iar pentru aceia care au fost vindecaţi: „Credinţa v-a făcut întregi”. Acesta este echivalentul direct al învăţăturilor Huna, potrivit cărora vindecarea este cauzată de o transformare profundă în planul credinţei. C astfel de corelaţie, luată singură, nu ar însemna prea mult, dar am găsit o mulţime de situaţii similare pentru fiecare principiu de bază al tradiţiei Huna.

În ceea ce priveşte Vechiul Testament, învăţăturile Huna sunt găsite şi acolo, sub forma înţelesurilor antoponimelor şi toponimelor. Acesta a fost modul preferat de transmitere a învăţăturilor atât al înaintaşilor kahuna, cât şi al scriitorilor evrei. Povestea ar servi în mod principal drept curier sau mesager pentru informaţiile sale ascunse în nume. Trebuie să înţelegem desigur că Biblia,

asemenea altor cărţi sacre, are o mulţime de înţelesuri. Faptul că înţelesurile Huna sunt regăsite şi în Biblie nu elimină posibilitatea prezenţei altor înţelesuri ascunse sau chiar a faptului că înţelesul profan este lipsit de valoare. Mentalitatea occidentală actuală nu mai face cu putinţă pătrunderea semnificaţiilor esoterice ale acestei învăţături. În occidentul modern nu ne mai aşteptăm să găsim câteva înţelesuri mai profunde cuprinse în textul biblic. Puţini cercetători desluşesc astfel semnificaţia profundă a mesajului christic, şi foarte puţini cititori sunt capabili să îl aprecieze.

Vechii kahunaşi erau experţi în crearea cântecelor şi a psalmilor ce cuprindeau multiple înţelesuri. Să urmărim un vechi psalm cuprins în lucrarea „Populaţia Kahuna" de L.R. McBride.

„Aminteşte-ţi zilele tinereţii noastre.
Duşi sunt acum norii din Hanakahi.
Mare este acum norul dimineţii deasupra ochilor.
În van e lupta copiilor

Căci marea bătălie va urma

Aşa cum marea adâncă urmează apei mici.
Luptătorii apar

Pregătiţi parcă pentru înfrângere şi victorie".

Acest psalm poate conţine cel puţin cinci înţelesuri – poetic, figurativ, erotic, istoric şi un înţeles ascuns, numai pentru iniţiaţi.

Dacă scriitorii Bibliei ar fi fost iniţiaţi în vechile învăţături ale căii Huna, nu ar fi întâmpinat aceleaşi greutăţi. De fapt, indiferent dacă erau sau nu iniţiaţi, au folosit multe înţelesuri. Pentru a da numai un exemplu, povestea Grădinii Raiului are un înţeles ascuns în

toponimele care descriu procesul pentru menţinerea unei stări mentale superioare orientate către prosperitate şi fericire şi efectele care apar când se permite gândirii negative să preia controlul. Grădina Raiului, Gan-Heden în limba ebraică, reprezintă o stare a conştienţei, nu doar o locaţie pe pământ.

De ce secret?

De ce a fost necesar un cod secret? De ce a fost nevoie ca doctrina spirituală a sistemului Huna să fie ţinută ascunsă faţă de oameni? Primul motiv care vine în minte e cel de menţinere a unei poziţii de putere. Teoria spune că au fost câţiva oameni care au descoperit secrete de mare valoare, ca telepatia şi psihokinezia şi s-au hotărât să nu mai spună la nimeni, aşa încât să poată conduce lumea fără rivali. Din nefericire, această teorie se bazează pe o atitudine tip „strugurii sunt acri". Numai atunci când adevărata putere începe să se piardă, aceia despre care se spune că o au recurg la secrete din acest motiv. Ei se simt forţaţi să ascundă de oameni pierderea puterii, iar falsul secret pe care îl promovează poate ţine oamenii departe de adevărul slăbiciunii lor pentru mult timp. De fapt, ei se chinuie să anunţe faptul că sunt deţinătorii unui „mare secret" pentru că, altfel, cine ar mai şti asta, şi cine le-ar mai acorda vreo importanţă? Acesta a fost cazul populaţiei kahuna din insula Molokai în timpul sosirii căpitanului Cook în insulele Hawaii. Ei aveau reputaţia că erau vrăjitori foarte buni şi puternici. Când regele Kamehameha a cucerit insula, el a descoperit că tot ceea ce aveau ei era doar reputaţia.

Altă teorie spune că marile secrete sunt ţinute ascunse pentru a împiedica folosirea lor în scopuri rele. Pare la fel de real acest motiv ca cel pentru care Statele Unite intenţionau să ţină secretă folosirea energiei atomice. Secretele vieţii nu pot fi ascunse de oamenii răi la

suflet care sunt destul de inteligenţi să le înţeleagă şi destul de ambiţioşi să le aplice. Singurul factor salvator este că secretele cele mai mari cer o inimă deschisă pentru a fi puse în practică. Fără îndoială, există o mare cantitate de învăţătură care poate fi folosită fie în scopul binelui, fie în cel al răului şi de aceea unii kahunaşi sunt orientaţi în a acţiona constant împotriva răului.

Sunt două motive principale valabile pentru a ţine ascunse secretele vieţii. Unul este pericolul persecuţiei. Adevăratele secrete ale vieţii adeseori nu sunt conforme cu credinţele sau valorile promovate de cei puternici, ale căror puteri depind de întreţinerea acestor credinţe. Acest lucru se aplică dacă ne referim la autorităţile religioase, politice sau ştiinţifice, pentru că adevăratele secrete ale vieţii tind să facă oamenii mai indiferenţi faţă de autorităţile pământeşti.

Al doilea motiv este dificultatea împărtăşirii secretelor, înţelegerea lor adeseori necesită o schimbare completă a atitudinii şi gândirii din partea aspirantului, ceea ce prea puţini sunt dispuşi să facă. Mulţi oameni sunt de fapt leneşi. Ei fie vor luna de pe cer fără să depună niciun efort, fie vor să înfăptuiască miracole fără să treacă prin transformările interioare necesare. Este de subliniat faptul că multe secrete pot fi experimentate uşor. Adevărata dificultate constă în a duce o viaţă conform principiilor pe care aceste secrete le implică şi a depune mai mult efort conştient pentru amplificarea tuturor facultăţilor şi abilităţilor noastre naturale.

Cuprins

Prefaţă
Introducere învăţăturile secrete
O nouă speranţă o învăţătură antică

Max Long – descoperitorul codului Huna Urme în lume Un sistem deschis Principiile de bază

1. Lumea este aşa cum crezi tu că este.
2. Nu există limite.
3. Energia urmează calea atenţiei.
4. Acum este momentul pentru putere.
5. A iubi înseamnă a fi fericit cu ceea ce ai.
6. Toată puterea vine din interior.
7. Eficienţa este măsura adevărului. De ce acum?

Capitolul 1

Despre structura fiinţei umane

O analogie

Cele şapte planuri care compun fiinţa umană

1. Subconştientul.
2. Mintea conştientă.
3. Supraconştiinţa.
4. Sufletul învelişul său corpul aka învelişul său corpul mâna
5. Corpul fizic sau kino. Subconştientul

Sinek conştient

Supraconştientul

Sufletul învelişul său corpul aka Mana

Corpul fizic Capitolul 2

Huna şi psihologia modernă

Huna şi Freud Huna şi Jung Huna şi Reich Huna şi Berne Huna şi Perls Concluzie

Capitolul 3

Ce este de fapt subconştientul?

Natura subconştientului

1. Memoria
2. Corpul
3. Emoţiile
4. Deprinderile
5. Percepţia

6. Fenomenele paranormale
7. Creşterea
8. Logica
9. Ascultarea
Capitolul 4
Mintea conştientă

Puterea voinţei Atenţia şi conştienţă împlinirea valorilor Convingerile subconştientului
Capitolul 5
Cunoaşterea subconştientului
j
Botează-l pe Ku Proba memoriei Limbajul simbolurilor Răspunsuri impertinente Răspunsul empiric
Capitolul 6 Realitatea nevăzută
Caracteristicile câmpului Caracteristicile transmisiei Caracteristicile materializării Experimente
1. Vederea câmpului aka
2. Pipăirea câmpului aka
Capitolul 7
Mâna, misterioasa energie a vieţii
Flux şi reflux Stilul alimentar Respiraţia Atitudinile Vizualizarea
Efectele acumulării de mâna Mana şi fenomenele psi
Capitolul 8
Netezind calea spre putere înţelegerea complexelor
Teama şi complexele de vinovăţie
Energia unui complex
Psihanaliza
Masajul
Metodele kahuna: eliberarea Hipnoza Activarea puterii Eliminarea complexelor Libertatea emoţională
Capitolul 9
Calea spre autocunoaştere

Extinderea conştientei Reprogramarea Creşterea puterii
Amplificarea energiei prin modul vizual Amplificarea energiei prin modul auditiv
Amplificarea energiei prin modul kinestezic
Combinaţii
Vorbeşte cu tine însuţi
Capitolul 10 Supraconştiinţa
Şinele părinte Spiritul care se manifestă Spiritul divin
Comuniunea Spiritelor Superioare Contactarea Sinelui Superior
1. Cercetarea Interioară sau introspecţia
2. Trăieşte Prezentul
3. Conştientizarea energiei întâlnirea cu Cel înţelept
4. Mărirea identităţii
Capitolul 11 Limbajul viselor
Procesul visatului
Punctul de vedere al sistemului Huna Interpretarea viselor Amintirea viselor Concluzie
Capitolul 12 Tehnici practice
Practica meditaţiei în sistemul Huna
Postura
Vizualizarea
Relaxarea
Atenţia focalizată Ecranarea minţii
Cum să-i influenţezi pozitiv pe ceilalţi Cum să neutralizezi sugestiile nedorite Cum să depăşeşti supărările Cum să realizezi efecte vindecătoare Observatorul conştient Construirea formelor – gând
Capitolul 13 Meditaţia creativă
Meditaţia creativ pasivă Pajişte, pădure, munte Meditaţia cu grădina Concentrarea
Capitolul 14 Integrarea spirituală

Rugăciunea Ha
Mână în faptă şi gând
Pregătirea
Practica
Rezultate
Apendice
Codul secret al populaţiei kahuna
Codul lingvistic Polinezieni în Grecia Corelaţii culturale De ce secret?